



# 食育ひろば

2016年3月



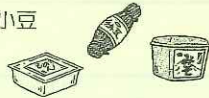
今年度最後の食育ひろばとなりました。あっという間の1年間。嫌いな物が食べられるようになったり、今まで食べていた物を食べなくなったり、子どもたちの食も1年で大きく変わったのではないのでしょうか。成長のために大切な食事のバランス、毎日の食卓をバランス良くするために、キーワードを覚えておきましょう。

**バランスの良い食事のキーワードは  
「ま・ご・は・や・さ・し・い」**

ま  
ご  
は  
や  
さ  
し  
い

## 『豆』 豆類・味噌・豆腐・納豆

豆類は共通して食物繊維が多く、大豆は良質のたんぱく質、小豆など大豆以外の豆は糖質の供給源となります。



## 『ごま』

ごまはミネラルを多く含んでいるほか、必須アミノ酸が精神安定作用、不眠症予防などにも効果を発揮します。



## 『わかめ』 こんぶ・ひじき・海藻類

カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルを大量に含んでいます。また、表面のヌルヌルした成分であるアルギン酸は、体内の余分なナトリウム、コレステロールを排出する作用があるといわれています。



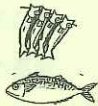
## 『野菜』

野菜はいろいろな種類をバランスよくとるようにしましょう。抗酸化作用があるβ-カロテンを多く含んだ緑黄色野菜（かぼちゃ・ブロッコリー・トマト・ほうれん草など）や、食物繊維が豊富な根菜類（大根・人参・ごぼう・れんこんなど）は積極的に食べましょう。



## 『魚』

カルシウムが豊富な丸ごと食べる小魚がベスト。また、脳を活性化し、脂質異常症の予防にDHAやEPAが多いイワシ・サバ・マグロなどもおススメです。



## 『しいたけ』 きのこ類

きのこ類は、ビタミン・食物繊維が豊富。生活習慣病の原因となる動脈硬化・高血圧などに有効で、ガンの予防効果もあるといわれています。



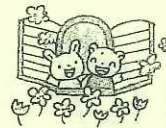
## 『いも類』 じゃがいも・里芋・さつまいも・山芋

いも類は、でんぷん・食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。それぞれが優れた成分を含んでいるので、これらのいもをバランスよく食べるといいでしょう。



日本の伝統的な食材は、健康にも良い優れたものが多くあります。油や砂糖・塩の多いジャンクフードではなく、素材を大切にした素朴であじわいのある料理を子どもたちに伝えていきましょう。

\*「まごはやさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之氏が提唱しているバランスの良い食事の覚え方です。

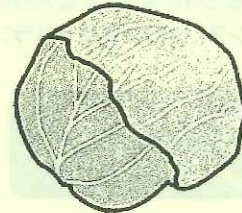


## いまがおいしい たべもの

### 「なまえはなあに？」

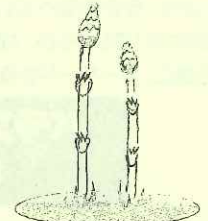


①



もんしろちょうの こどもが だいすきな  
やさいで、そとがわは うすい みどりいろで  
なかに いくほど しろっぽく なるよ。

②

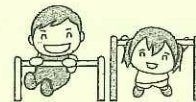


はるが ちかつくと かわらや たんぼの  
ちかくに めを だすよ。いためたり  
てんぷらに したり すると おいしいよ。

## 《食育3色汽車 の表示変更のお知らせ》

3月末まで給食室のそばの「食育3色汽車」の先頭の色は赤・みどり・黄でしたが、体の素(もと)となる黄の大切さを伝えるため、28年5月より以下の順番に表示を変更させていただきます。

- ① 黄 元気になる！(からだの熱・力となります)
- ② 赤 強くて大きくなる！(血・筋肉・肉などをつくれます)
- ③ みどり 風邪をひかずにいっぱい遊べる！(体全体の調子をととのえます)



この3つをキャッチフレーズに食材個々の大切さを伝えていきたいと考えております。

お子様とお話しをしながらご覧ください。