

令和6年度



食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

成長期に欠かせない体をつくる栄養素

私たちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、活動したり、成長したりするために必要です。

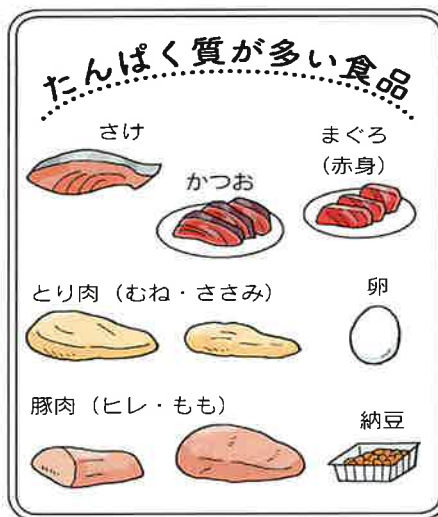
おもにエネルギーになる炭水化物や脂質、おもに体をつくるたんぱく質や無機質、おもに体の調子をととのえるビタミンや無機質があります。

食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や内臓、骨、血液、髪など、体をつくるもとになりますが、エネルギーにもなるため、成長期の子どもに欠かせない栄養素です。

1日にとりたいたんぱく質の量は、年齢と共に増加します。食事からしっかりとたんぱく質をとりましょう。



今月の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

クレープ

●材料	(2人分)
クレープの皮 (市販の物)	2枚
ウインナー	2本
レタス	2枚
ツナ	50g
マヨネーズ	適量
ケチャップ	適量

- ① ウインナーはボイルする。
- ② ツナとマヨネーズは混ぜておく。
- ③ クレープの皮に、ケチャップをぬる。
- ④ ③にレタスをしき、①・②の具をのせる。
- ⑤ くるくる巻いて出来上がり!

★お好みでポテトサラダや、照り焼きチキン等
をはさんでも美味しいですよ!

お子さんと一緒に作ってみてください!