



## 北白川いづみ保育園

食欲の秋です。新型コロナウイルス感染症との戦いもまだまだ続きそうですが、手洗い消毒、そして人との接触を出来る限り少なくすることなど、やれることをやるしかありませんね。おいしいものをたくさん食べて免疫力もつけ、元気に楽しく日々過ごしていきたいですね。

6日は乳児さんの運動会です。9日は幼児さんの運動会です。



8日のおやつは運動会頑張ろうクッキーです。乳児さんはクッキー、幼児さんはクラスごとに取り組んでいるテーマでクッキーをつくれたらと思っています。どんなクッキーができるのかお楽しみに！



21日はお弁当の日です。レモンさん以上お弁当をお願いします。

なかなか遠出はできませんが、子どもたちにとってお弁当は特別なもので大好きです。豪華でなくていいです。お父さんお母さんの愛情たっぷりの手作りのお弁当をお願いします。野菜も必ず入れてくださいね。フチトマトやぶどうのような窒息しやすいものは入れないでください。まだまだ暑い日があります。お弁当は必ずその日の朝に作り、冷めてから蓋をしてくださいね。



29日はキャベツさん比叡山登山です。

28日はキャベツさん比叡山登山頑張ろうメニューです！

パン・手羽元のオーブン焼き・ポテトサラダ・フロッコリー・コーンクリームスープです。

ポテトサラダで比叡山を作り、フロッコリーやウインナーで木々や階段を作っていきます。

みんなでポテトサラダの比叡山を食べて、ほんものの比叡山を制覇！！

がんばれ！キャベツさん！

31日はハロウィンです。保育園では11/1にハロウィンパーティーをします。

## 栄養素について

栄養素は炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンの大きく5種類に分けることができます。炭水化物は糖質と食物繊維に分類され、ごはん・パン・麺・砂糖・芋類に多く含まれます。脂質は油や脂といわれるもので、エネルギー源になります。食物油・バター・マヨネーズや種子類に多く含まれます。たんぱく質は筋肉・内臓・皮膚・つめ・毛髪など体をつくる主成分です。エネルギー源としての役割もあります。ミネラルはカルシウム・鉄・ナトリウムなどで骨や歯などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたいする働きがあります。必要な量は少ないけど、人の体の中ではつくることができないので、食べ物からとる必要があります。ビタミンはエネルギーを生み出したり、体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・ビタミンCなどのように水に溶ける「水溶性ビタミン」と水に溶けず、油と一緒にとると吸収率が上がる「脂溶性ビタミン」(ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンK)の2つに分けることができます。

この五大栄養素を「どのように組み合わせるのか」が大事になります。

五大栄養素を「3つの働き」に食品群を分けると

### ① 炭水化物・脂質

主にエネルギー源になります

ご飯・パン・麺類・もち・芋類・油・バター・マーガリン・マヨネーズ・砂糖など

### ② たんぱく質

体をつくります

肉・ソーセージ・ハム・魚・小魚・えび・いか・ちくわ・卵・豆腐・納豆・油揚げ・牛乳  
チーズ・ヨーグルトなど

### ③ ビタミン・ミネラル

体の調子を整えます

野菜(人参・大根・ほうれん草・ナス・きゅうり・トマト・きゃべつ・かぼちゃなど)

果物(りんご・みかん・いちご・スイカ・ブドウ・梨など)

きのこ(しいたけ・しめじ・えのき・エリンギなど)

この3つの食品群が揃う組み合わせの食事が栄養バランスの良い食事になります。

ご飯にラーメンなどの組み合わせが一番よくありません。そして量も大事です。ラーメンを例として見てみると麺の炭水化物・焼き豚のたんぱく質・ねぎのビタミン3つの食品群が揃っていますが、バランスがよくありません。そのバランスをよくするためにラーメンを食べるときは肉や魚などの入ったサラダ(ツナサラダ・卵サラダ・ハムサラダ)や野菜炒めなどを組み合わせ、バランスの良い食事を考える必要があります。3つの食品群がバランスよく組み合わせられ、さらに数多くの食品を組み合わせることが最もよい食べ方になります。今日の晩御飯のバランスはどうですか？そして朝ごはんのバランスも同じように大事です。ビタミン・ミネラル類は朝ごはんにも入っていますか？

ちょっと意識してもらい献立を考える時の参考にしてください。