



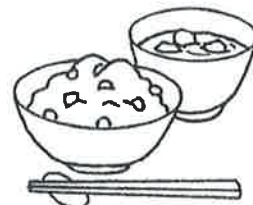
4月 食育だより



●春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食や、おやつ
の時間となるよう、いろいろな食育計画を立てています。楽しみにしてください。

食事の適量って？

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期には
たいへん気になる問題です。少食だと子どもの
発育に影響するのでは？ と心配になるもので
す。しかし基本的に、子どもが元気よく育ってい
れば、それが適量と判断してよいでしょう。子ど
もは食欲にむらや偏食があって当然です。きの
うときょうで比較するのではなく、数日から1週間
単位で、長期的にみていきましょう。



主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろ
いろな食品が組み合わさって、栄養バランスがと
れているものです。主食のごはんやパン、麺類な
どの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーで
す。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの
発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、
海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をする
ビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給して
くれます。どれかが欠けると、せつかくとった栄養
素が十分生かされないこともありますので、「主
食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食
事作りを考えてみましょう。

旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

アスパラガスには、日光に当てて育てるグ
リーンアスパラガスと、日光に当てずに育てる
ホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が
違うだけで品種は同じ。どちらにも含まれてい
るアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝
をよくして疲労回復を促します。また、グリーン
アスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、
C、Eが多く含まれているので、栄養的には優
れているといえるでしょう。ゆでずには焼く、炒め
る、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げな
いのでおすすめです。サラダはもちろん、肉巻
きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメ
ニューで大活躍です。

