



令和5年度

10月

摂津市立認定こども園

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

生涯に亘って健やかに過ごすためには、乳幼児期から健康的な食生活を送ることが大切です。ポイントをいくつかご紹介します。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスを整えましょう。

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。



野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識しましょう

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に加工食品など隠れた塩分には注意が必要です。



減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>塩分が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>必要以上に調味料を使わない</p>
-------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。



<h4>●カルシウムを多く含む食品</h4> <p>牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。</p>	<h4>●ビタミンDを多く含む食品</h4> <p>サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥さくらげ、干しいたけなどのきのこ類。</p>
---	--

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、と言われるように、秋は何をするにも適した季節ですが、やはり秋は食欲の秋ですね。暑さが和らぎ、過ごしやすい秋になると、夏バテなどで低下していた食欲が回復する傾向にあるので、体調管理に気を付けながら、様々な秋を楽しみましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

栽培や養殖、保存技術が発達したこんにちでは、多くの食材が一年を通して手に入れやすく、食べ物から季節を感じることは難しくなっていますが、旬の野菜や果物は比較的安価で栄養価も高いため、日々の献立に上手に取り入れたいものです。

秋は日本人の生活に欠かすことのできない米が収穫時期を迎えます。収穫された直後のお米を新米と呼びます。新米は水分量が多いので、柔らかくて瑞々しく、つややかなのが特徴です。よく噛んで新米ならではの香りや粘りを感じてみるのも醍醐味の一つです。

また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマや、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのって特においしくなります。豊かな実りに感謝しながら、旬の食べ物をおいしくいただきます。

