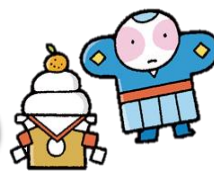




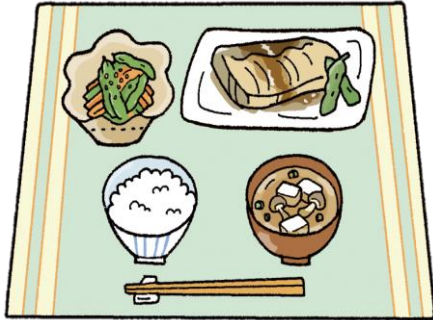
# ★1月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課  
管理栄養士 加藤  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

「食べること」は、子どもたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようにしたいですね♪

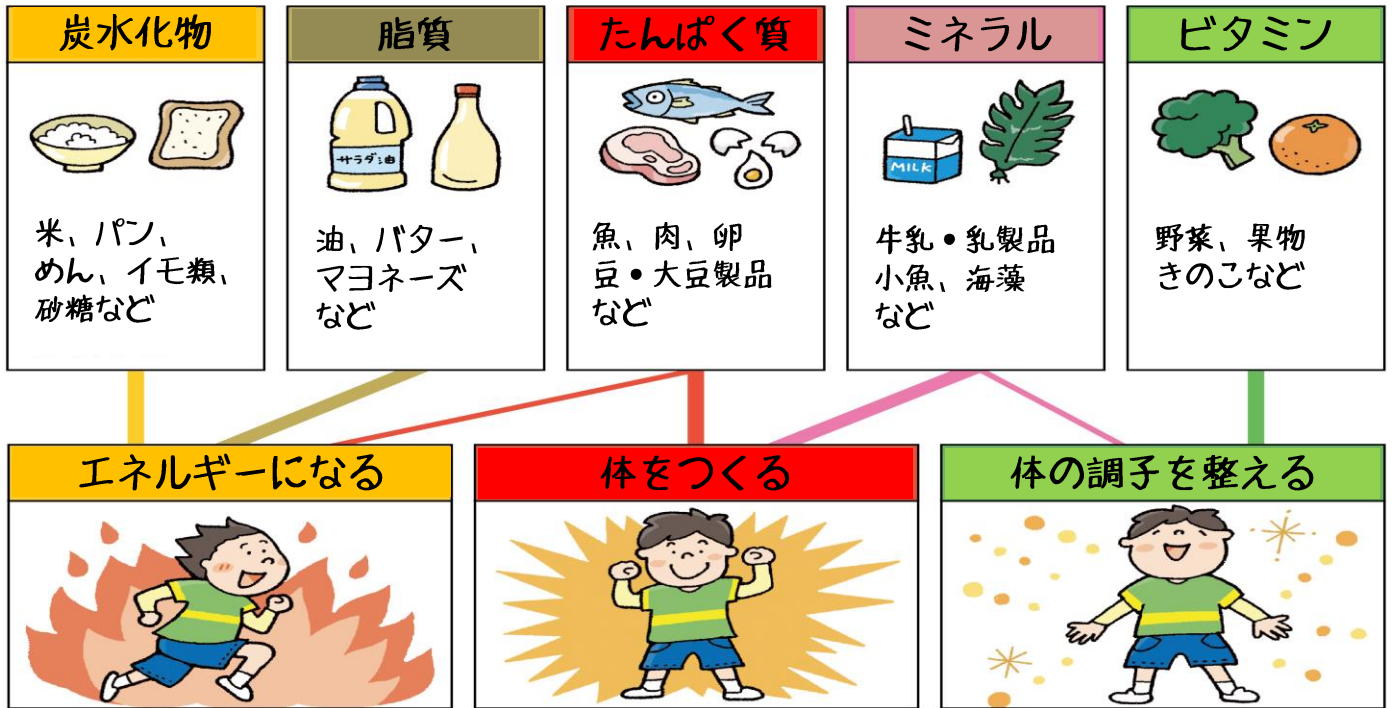
## ＼＼バランスの良い！献立の基本！／／



献立を立てるとき、気になるのが栄養バランス。

**主食＋主菜＋副菜＋汁物**と組み合わせることでバランスUP！！  
主食からは主に**炭水化物**を、主菜からは**たんぱく質**や**脂質**を、副菜と汁物などからは**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**をとることができます。これから流行が予想されるインフルエンザに打ち勝つためにも十分に栄養をとり、抵抗力を高めておきましょう。

## しっかりとろう！5つの栄養素とその働き



## ＼＼栄養バランスアップのちょっとしたコツ！！／／

### 朝・昼・夕で違った食材を食べる

→特にたんぱく質は違うものを食べよう！  
忙しい朝は、手間いらずの納豆やヨーグルトなどがおすすめです。魚を毎日食べるのが難しい場合は、ツナやさばの水煮など缶詰を利用したり、鮭フレークやしらす、魚肉ソーセージなどを取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 冬はやっぱり「鍋料理」

→鍋には、肉や魚、豆腐などのたんぱく質や白菜、にんじん、ねぎ、きのこ類といった野菜、めをうどんやぞうすいにすれば炭水化物もプラスされます。切って煮るだけなのに、摂りたい栄養素がたっぷり詰まっています。



＼加熱不要！／

＼体ぽかぽか～／