

# 10月 食事だより



## バランスのよい食事を

### (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然とさまざま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、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともあるので、「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。



#### 旬の食材

新米、かぶ、さといも、じゃがいも、さんま、いわし、鮭、梨、柿、にんじんなどなど…



#### 旬の食材 レシピ紹介

### 鮭おにぎり

#### 【材料 (大人4人分)】

- |      |        |       |      |
|------|--------|-------|------|
| ・米   | 適量     | ・塩こんぶ | 4g   |
| ・鮭   | 2切れ    | ・ごま   | 小さじ1 |
| ・青のり | 小さじ1/2 |       |      |

#### 【作り方】

- ①鮭を焼き、身をほぐします。
- ②炊きあがったごはん①の鮭、青のり、塩こんぶ、ごまを入れ、混ぜます。

