

ぱくぱく

2022. 4. 1
Vol.184

発行 へきなんこども園子育て支援センター

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://hekinan-ecec.com>

今月のテーマ「バランスの良い食事を食べよう」

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活のスタートは不安もありますが、やっぱりワクワクしますよね。栄養たっぷりの食事を食べて、今年1年元気いっぱいに過ごしましょう。元気な体を作るためには、食事のバランスが重要です。栄養は大きく分けて5つあり、それらを「5大栄養素」といいます。まずは栄養バランスについて学んでみましょう。

★5大栄養素

◎炭水化物



◎たんぱく質



◎脂質



◎ビタミン



◎ミネラル



・体を動かしたり、脳を働かせたりするのに必要なエネルギーの素になります。特に脳は炭水化物からしかエネルギーを得る事が出来ないのです、とても重要な栄養素です。

・筋肉や骨など、体を作る材料となる栄養素です。様々な種類のアミノ酸の組み合わせによってたんぱく質ができています。

・体に蓄えておくことのできるエネルギー源で、体内の代謝の中でも様々な役割を果たしています。しかし、摂り過ぎは肥満の原因にもなるので注意が必要です。

・体の調子を整える役割を持っています。エネルギーを作ったり体を守ったり、他の栄養素の働きを手伝ったりと様々な働きがあり、体の機能を維持するためには欠かせません。

・骨や歯を作る材料となったり、体の調子を整えたりする栄養素です。代表的なものに、カルシウムや鉄などがあります。ミネラルは体内で作ることができないので、食物から摂取する必要があります。



おすすめレシピ



『ポークビーンズ』

材料 《 4人分 》



・豚肉	100g	・パセリ	適宜
・ベーコン	2枚	・コンソメ	16g
・大豆	100g	・ケチャップ	280g
・じゃが芋	1コ	・牛乳	80cc
・玉ねぎ	1コ	・砂糖	16g
・人参	1/2コ	・粉チーズ	12g
・トマト	1コ		

A



《作り方》

- ①じゃが芋、人参はサイコロ、玉ねぎ、トマトはかくぎりにする。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③②に水を入れ、火の通りにくい野菜から順に煮る。
- ④火が通ったら、ベーコン、大豆を入れAで味を調える。
- ⑤最後にパセリを入れたら出来上がり！



☆豚肉の栄養



豚肉は良質なたんぱく質をたっぷりと含んだ、とても栄養価の高い食品で、ビタミンB1を豊富に含んでいることが特徴です。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。さらに、皮膚や粘膜の健康維持や脳神経の働きにも関わっている、とても重要な栄養素です。ビタミンB1は、水に溶けやすいので、豚肉を煮込んだスープは汁までおいしくいただきます。