

食育だより

No.5

令和元年 8月26日発行

こども課

管理栄養士 神田

まだまだ暑い日が続きますが、朝晩の風は秋の気配を感じさせるようになりました。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋といろいろな秋を満喫しましょう。散歩中や、スーパーなどで秋を見つけるのも楽しいですね。



9月1日「防災の日」

災害時の食の備えをしていますか。最低でも3日分、出来れば1週間分があると望ましいとされています。非常食として特別なものだけでなく、長期保存が可能な食べ慣れた食品を、買い置きしておきましょう。買い置きした食品は期限をチェックし、普段の食事を利用してながらサイクル保存しましょう。



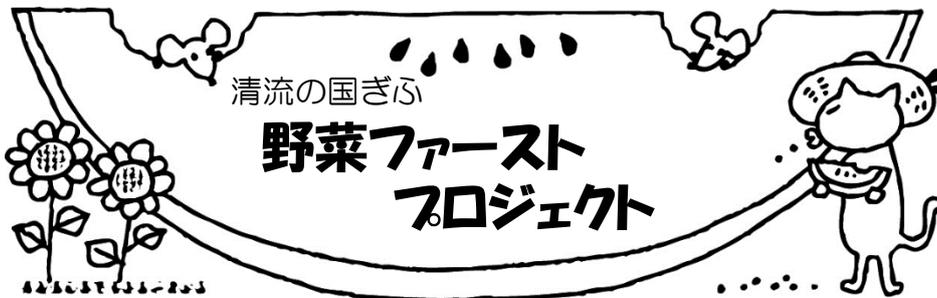
赤・黄・緑そろえて バランスの良い食事を

栄養素の働きから3つの食品グループに分けた三色食品群を活用しましょう。

赤…体をつくるもとになる(たんぱく質) 肉、魚、卵、牛乳、大豆等

黄…エネルギーのもとになる(炭水化物、脂質) 米、パン、めん、いも、油等

緑…体の調子を整えるもとになる(ビタミン、ミネラル) 野菜、果物、きのこ等



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト

海津市食育テーマ

食べよう 朝ごはん

かぼちゃとチーズのサラダ

かぼちゃ…1/8個 クリームチーズ
マヨネーズ…大さじ1 …18g×2個

(作り方) 塩こしょう…少々

- ①かぼちゃの種とわたを取って一口大に切る。
- ②耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4~5分かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。熱いうちに粗くつぶす。
- ③粗熱が取れたらマヨネーズ、サイコロ状に切ったクリームチーズ、塩こしょうを加えて混ぜる。

かぼちゃはβ-カロテンを豊富に含みます。体内でビタミンAに変換され、目や粘膜、皮膚の健康維持に役立ちます。また、ビタミンC、ビタミンEも含まれています。ビタミンACE(エース)は抗酸化ビタミンです。一緒にとることで相互に作用し、より免疫力を高めることが出来ます。

