



食育だより



平成30年 4月号 日清医療食品(株) 栄養士 比嘉 ゆりえ

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



知っておきたい栄養素

給食では、成長に必要な栄養素をしっかりと考えながら献立を考えています。この時期に、こども達にとって必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

*エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- 脂肪…ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- 炭水化物…糖質と食物繊維からなる。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源である。食物繊維は腸内細菌を整える。

*体の調子を整える栄養素

- ビタミン…代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ミネラル…骨やホルモンなどの構成成分となり、神経や筋肉の働きなどを調整する。



腸を整えて免疫力UP↑

食物繊維



乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりを摂ると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

タンパク質ってどんな栄養素？

たんぱく質は体を構成する細胞の主成分で、筋肉、内臓、皮膚、髪、ホルモンの素になります。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などに多く含まれ、体内で合成と分解を繰り返しながら、体の機能を守ったりする働きをする、重要な栄養素です。特に、成長期にある子どもにはたくさん必要なので、良質なたんぱく質を主菜にした献立を作り、しっかり摂りましょう。

