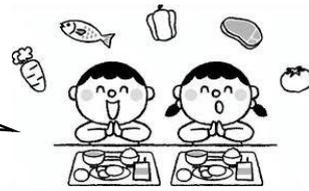


バランスの良い食事とは？



毎日の食事はお子さんの体の基礎をつくるものです。

できるだけ栄養バランスが整ったものにしたいけど、『うちの食事ってどうなんだろう？』と不安に思っている方も多いのではないのでしょうか。今月のおたよりでは、お子さんの食事に不足しがちな栄養素とおススメの調理法をご紹介します。ただ、毎日バランスの整った食事をつくらなければ！！と必死になると疲れてしまいますよね。食事は楽しく食べるのが一番だと思うので、余裕がある日はバランスよく、忙しかった日は具たくさん丼ものにしたり総菜や冷凍食品も活用しながら無理なく続けていけると良いですね。



不足しがちな栄養素とおすすめメニュー

- ★ごはんやパンの糖質をエネルギーに変えるビタミン B1
- ★豚肉、鮭に多く含まれます
- ★豚肉の生姜焼き、豚汁、鮭ごはん、鮭のシチュー

- ★脂質をエネルギーに変えるときに欠かせないビタミン B2
- ★納豆、卵、青魚、きのこ類に多く含まれます
- ★サバ缶カレー、きのこオムレツ



- ★免疫力を高めるビタミン C
- ★いちご、みかん、ピーマン、ブロッコリーなどに多く含まれます
- ★フルーツヨーグルト、野菜炒め、ブロッコリーと卵のサラダ



ビタミンB2を多く含む食品

- ★丈夫な歯や骨を作るカルシウム
- ★乳製品、大豆製品、青菜類、煮干しなどに多く含まれます
- ★小松菜と豆腐のみそ汁、鮭のシチュー、がんもどきと小松菜の煮物

- ★全身に酸素を運んでくれる鉄
- ★レバー、牛肉、まぐろやかつお、青菜類などに多く含まれます
- ★焼き鳥のレバーを使うと便利です。青菜の白和え、シーチキンを活用しても！



◎お弁当の日は 28 日(土)のみです。火曜日のお弁当日はありません。

◎今月は日本全国おいしいごはんの月です。24 日、石川県の郷土料理です。お楽しみに！！

◎鮭のシチューとサバ缶カレーのレシピを玄関やインスタグラムにて公開する予定です。ぜひご家庭でも試してみてください。