



9月に入りましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。体調管理には十分注意が必要です。さて、今月の目標は「食べものの働きを知りましょう」です。食べものには、様々な栄養素が含まれており、それぞれ違った役割があります。健康に過ごすために、バランスのよい食事を心掛けましょう。

赤黄緑 3色そろった食事をしましょう！

食べものは、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。3色の食品群をバランスよく食べると、体に必要な栄養素をしっかりとることができます。

体に必要な栄養素には大きく、炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンがあります。

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨をつくり、健康な体づくりに欠かせません。

不足すると、骨が弱くなったり、体力が無くなったりします。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするのに必要なエネルギーをつくります。

不足すると、長時間本を読んだり、走ったりする力が出ません。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油



緑

体の調子を整える

病気を予防してくれたり、排便を促したりする働きがあります。

不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な栄養素】

ミネラル、ビタミン、

食物繊維

【主な食品】

野菜、果物



9月24日は中秋の名月



中秋の名月とは、旧暦8月15日の満月のことを言います。米やいもの収穫時期と重なることから、農作物の豊作を祈る日とされていました。ススキを飾り、だんごやさといも、さつまいもなどをお供えて、お月見をしていたと言われていました。

<献立紹介> 鮭のマスタード焼き ~4人分~

鮭(切り身)	4切
しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ2
粉チーズ	小さじ1

- クッキングシートを敷いた天板に鮭を並べ、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ①の上に④をかける。
- 180℃のオーブンで10~15分焼き、表面に焼き色をつける。

魚焼きグリルを使うときも、鮭だけを焼いて、火が通ったら、④をかけて再度焼いてください。



今月の目標



食べものの働きを知りましょう



◇毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。

(9月は『しいたけ』を取り入れています。)