



すくすく ^{パワー}Power 令和6年
えいようだより 12月
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

健康的な食生活を支える和食

「和食」は平成25年12月4日にユネスコ文化遺産に登録をされました。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは動物性脂肪が少なく栄養バランスがよいと言われています。だしなどの「うま味」や「発酵食品」を上手に使うことによって、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

副菜

野菜・きのこ・海藻などが入ったおかずです。
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれます。

主菜

魚・肉・大豆製品などを使ったメインのおかずです。主に体をつくる基礎となるたんぱく質が含まれています。



出典:農林水産省 和食育より

主食

ご飯は体や脳のエネルギー源になる炭水化物食品です。

汁物

主菜に合わせて、昆布・かつお節・煮干し等のだしのうま味をいかし「みそ」「しょうゆ」などで味付けします。水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取を増やします。

今月の旬の食べもの

～ 小松菜 ～



東京生まれの野菜です。鉄分やカルシウムが豊富で、鉄分を吸収しやすくするビタミンCも含まれます。また、鮭やたまご、椎茸などのビタミンDを多く含む食品を組み合わせるとカルシウムの吸収を助けてくれます。汁物、煮物、炒め物、お浸しなど様々な料理に使うことができます。保育園では、汁物の具の他、「菜飯おにぎり」「小松菜と車麩の煮物」等で提供しています。