



秋は「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、食べ物がおいしい季節です。気温が下がりだすこの時期は、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするため、食欲が増すともいわれます。子どもたちの食べる量も増えていきます。

旬—しゅん— 鮭

その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

栄養・効果

秋鮭は、高たんぱく・低脂質、ビタミンDやEPA・DHAを豊富に含む

EPA：血液をサラサラにする、動脈硬化や脳血栓を予防

DHA：脳の機能を維持する

鮭のもみじ焼き【大人2人 子ども2人分】

鮭…4切れ 人参すりおろし…52g

マヨネーズ…35g 味噌…15g 清酒…2g

1. 鮭は両面しっかり焼く
2. 人参・マヨネーズ・味噌・酒を合わせ、焼けた鮭にのせてさらに焼く
(2.はトースターやグリルで焼き目が付くくらい焼くことをお勧めします)

鮭の照り焼き【大人2人 子ども2人分】

鮭…4切れ 三温糖…8g 清酒…3g

生姜…7g みりん…3g 濃口醤油…13g

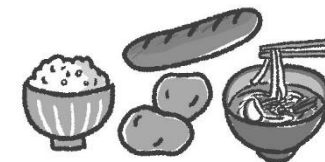
1. 生姜は皮をむいてすりおろし、鮭は両面しっかり焼く
2. 生姜と調味料を合わせ、焼けた鮭にかけ、少し煮詰める
(給食では、鮭に調味料を漬け込んだ後に焼いています)

成長に欠かせない『五大栄養素』

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、バランスのよい食事を用意したいものです。そのために必要な五大栄養素が揃ったものが「バランスのよい食事」になります。

*炭水化物：食事の60%が望ましい

- ・体や脳を動かすメインエネルギー
- ・炭水化物＝糖質＋食物繊維
- ・ご飯、パン、麺類など主食や芋類に多い
- ・不足すると…集中力や思考力の低下、筋肉量が減る。便秘や口臭、抜け毛の原因にも。



*タンパク質：肉・魚以外も豊富

- ・筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織をつくる
- ・動物性タンパク質…肉・魚・卵・乳製品など
- ・植物性タンパク質…大豆製品・穀物など



*ミネラル：体内で合成できない

- ・水分調節など、体の様々な機能を働かせる
- ・カルシウムや鉄など



*ビタミン：野菜や果物以外からもとれる

- ・ほかの栄養素の働きを助ける



*脂質：少量でパワー発揮！

- ・体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す
- ・魚や植物性の良質な油をバランスよく



栄養素同士が助け合うことで、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。そのため、**五大栄養素をバランスよくとることが大事**になります！！