

食育だより













令和3年 9月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じる季節になりました。これからは、『秋』本番が始まります。食欲の秋、運動の秋、読書の秋の到来です。今月は運動会ごっこなどで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。そのため好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。元氣いっぱい運動会当日を迎えられるよう、たっぷりの栄養、運動、睡眠をしっかりとっていきましょう。

『まごはやさしい』という言葉は知っていますか

健康的な食生活を送るために役立つ食材の頭文字をとった言葉です。この7文字にそれぞれ食材の頭文字が当てはめられており、語呂合わせで覚えやすいように考えられました。

まめ 	豆類・豆製品（大豆・小豆・豆腐・納豆など） 良質なたんぱく質が豊富で「畑の肉」といわれています。 
ごま	種実類（ごま・アーモンド・ピーナッツなど） たんぱく質・脂質・ミネラルなどが豊富です。 お浸しやスープ、サラダ等にふりかけるだけで簡単に摂取できます。 
わかめ 	海藻類（わかめ・ひじき・のりなど） ミネラルやビタミンKが豊富です。酢の物やお味噌汁などが手軽に取れます。 ※味付けのりは塩分があるので食べ過ぎには注意しましょう。
やさい 	野菜類（緑黄色野菜・淡色野菜） 野菜は 350g（1/3 緑黄色野菜、2/3 淡色野菜）が目安です。 
さかな 	魚介類（魚・骨ごと食べられる小魚・貝など） ビタミンやカルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。 
しいたけ	きのこと類（しいたけ・えのき・しめじなど） きのことにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。 
いも 	いも類（じゃがいも・さつまいも・さといもなど） 食物繊維が整腸作用を助けます。いも類に含まれるビタミンCは、野菜と比べ、加熱によって壊れにくいのが特徴です。



<材料> (1人分)

- ・さば 1切
- ・料理酒 小1
- ・みりん 小1.5
- ・しょうゆ 小1/2
- ・ごま（白） 少々

- エネルギー 178kcal
- たんぱく質 12.7g
- 脂質 10.3g
- 塩分 0.7g

さばのごまみりん焼き



- ①さばに料理酒・みりん・しょうゆを20～30分漬け込む。
- ②フライパンにクッキングシートをひき、その上に①をのせ魚の上にごまをふって焼いて完成です。