



2023. 1. 31 発行

リトルワールドあゆみ保育園

栄養士 吉野美喜子

もうすぐ「立春」です。暦の上では春が近づいてきましたが、まだまだ寒い日は続くようです。感染症の予防には栄養バランスのとれた食事、運動、休養を十分にとることが大切です。早寝早起き、好き嫌いをしないで何でも食べる、しっかり身体を動かして遊ぶことに取り組み、冬も元気に過ごしましょう！

バランスのよい食事

主食、主菜、副菜を揃えて召し上がると栄養バランスが整いやすいです。しかしあまり神経質にならずに、1日単位で全体のバランスを考えられるといいと思います。外食の場合は単品よりもセットメニューや定食を選ぶとバランスがよくなりますよ！

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理でたんぱく質を多く含みます。

筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。



主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。

体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかり取ることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。

具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるので注意しましょう。



レシピのご紹介＜小松菜とプルーンのマフィン＞



プルーンと小松菜は鉄、カリウム、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。小松菜はカルシウムも豊富です。簡単なレシピですので、ぜひお試しください♪

【材料(1人分)】

- ・ホットケーキミックス ⇒ 18g
- ・干しプルーン(種なし) ⇒ 5g
- ・豆乳 ⇒ 18g
- ・小松菜 ⇒ 12g
- ・砂糖 ⇒ 2g

- (1) プルーンは熱湯に通し、粗みじんにする。小松菜は茹でてしぼり、みじん切りにする。(フードプロセッサーにかけてもよい。)
- (2) ホットケーキミックスに豆乳、砂糖を加え、混ぜる。
- (3) 小松菜、プルーンを加え、混ぜる。
- (4) (3)をアルミカップに入れ、180℃のオーブンで15～18分焼く。