

# 食育だより 2013年 10月



## バランスよく食べましょう

～ 主食・主菜・副菜がそろっていますか？ ～

偏った食生活は、生活習慣病などの病気を招く恐れがあります。

栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体を作りましょう。

- 主食・・・「エネルギーのもとになるもの」 ⇒ 米飯、食パン、麺類など  
主菜・・・「体を作るもとになるもの」 ⇒ 焼き魚、とんかつ、目玉焼き、湯豆腐など  
副菜・・・「体の調子を整えるもの」 ⇒ 和え物、サラダ、おひたしなど

アイコーメディカルでは主食、主菜、副菜をそろえた献立作りをしています。カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2は不足気味になります。お昼の給食では毎日の牛乳提供はありません。ご家庭では牛乳などカルシウムの多い食品を摂るように心掛けて下さい。

朝食に納豆1パック・卵1個や油揚げの味噌汁などを食べていただくと栄養バランスが良くなります。また和え物に小魚を加えたり、おやつにビタミンB1や鉄分の多い食品（干した果物：レーズン等）を加えていただきますと、1日の中でバランス良く栄養素が摂取できます。

## メニューの立て方のポイント

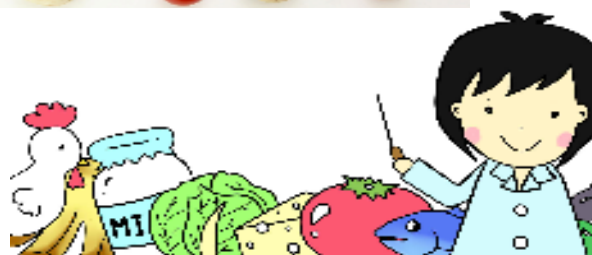
毎日、バランスのとれたメニューを考えるのは大変なことです。以下のポイントを押さえて考えると、悩まずにメニューを立てやすくなります。

- ① 主食は米飯、食パン、麺類などからいずれかを選びます。
- ② 副食の主菜は魚、肉、卵、大豆製品の中から選び、調理法を考えます。調理法は、生・煮る・焼く、炒める・揚げる・蒸す
- ③ 副菜は野菜類（海草・きのこ・こんにゃくを含む）を主体に魚、肉、卵、大豆製品も適宜組み合わせ考えます。
- ④ 油脂類・味噌・砂糖などは調理に応じて用います。
- ⑤ 果物・牛乳は献立に応じて、食事または間食として用います。
- ⑥ 味付けは薄味を心がけるようにします。

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。



「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル