



～食の大切さ～



今年度もあとわずかになりました。しらゆり食育&栄養通信で『食』についてさまざまなことをお伝えしてきました。1年間をふり返るとともに、食の大切さを見直し、よりよい食生活につなげて行きましょう。

食事に『まごわやさしい』を取り入れよう。

『まごわやさしい』とは？

健康的で栄養のバランスの良い食事を意識するための食材7品目の頭文字を並べた言葉です。



※これらを日々の食事に取り入れると、食事のバランスが整っていきます。



まごわやさしいを取り入れるポイント

- 普段の食事に『まごわやさしい』をプラスする → 納豆、のり、冷ややっこ、もずく など
- 1品の中に複数の『まごわやさしい』を取り入れる → きんぴら、ひじき、五目豆、味噌汁やスープを具沢山にする。
- 料理に『まごわやさしい』の一品をプラスする → 納豆にごま、汁物にわかめや豆腐、とんかつや焼き肉に大根おろし、やきそばにのり など
- その他、冷凍食品や缶詰を使用したり具沢山の和食を心掛けると良いです。

1年を振り返って 「食」は健やかな心と身体の発育に欠かせないものです。楽しく食べる体験を積み重ねていくことが食への関心を育み、食を営む力を培います。今後も、食育&栄養通信を通して、色々な食に関する情報を発信していきます。

