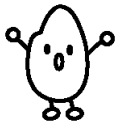
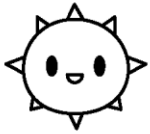




みんなのからだはなにでできているの？

人のからだは、食べ物をもとに作られています。そのため、こどもたちに料理経験をさせて、「自分のからだを作るもとは目の前の食べ物なんだ!」ということを知らせてあげると食べることに興味や関心を持つため、遊び食べや好き嫌いなどが少なくなり、楽しく食事ができるようになります。



三大栄養素について

私たちのからだは、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の3つからできています。

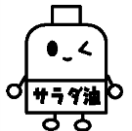
* **炭水化物**…パワーの源になります。

筋肉を動かすエネルギーとなり、脳のエネルギーのほとんどを賄っています。

* **脂質**…肉や魚、油脂に多く含まれていて、脂質ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。

* **たんぱく質**…体を作ります。

皮膚や骨、筋肉、髪の毛、血のほか臓器や細胞をつくる材料になります。



《作ってみよう!!》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「マカロニキャベツサラダ」です。

《材料：4人分》

- ・マカロニ 70g
- ・ハム 2枚
- ・ツナ 小1缶
- ・にんじん 1/2本
- ・きゅうり 1/2本
- ・キャベツ 1/4玉
- ・コーン 小1/2缶
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 適量

《作り方》

- ① マカロニをゆでて、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② にんじんは2cmの短冊切り、きゅうりは輪切り、キャベツは一口大の大きさに切る。
- ③ ツナは油をきり、コーンは水をきっておく。
- ④ ハムは2cmの短冊切りにする。
- ⑤ ②はそれぞれゆでて、ザルにあげて水気をきっておく。
- ⑥ ①、③～⑤をボールに入れて、塩をふって混ぜ合わせる。
- ⑦ マヨネーズで味を整えて完成!

