

# 1月 栄養だより



## 《選食力を養おう》

### 今月の行事食

1日～3日 正月料理

7日 七草粥

21日 昔懐かしの洋食屋さん

選食力とは、本物の食べ物を知り、食べ物の安全性を見抜く力を身に付けることです。そのため、食材についての基礎的な知識はとても重要です。

### 選食力のポイント

“旬の恵み”を覚えること。“旬”に食べる食材を知ることで四季を知り、自然のありがたさを感じることができるでしょう。例えば、夏野菜のトマトやきゅうりは、水分をたっぷり含み体を冷やしてくれる作用があり、冬野菜の白菜や大根などは、逆に体を温めてくれる作用があります。

“旬”の食材は、その時季の人間の体に必要な働きをしてくれ、安く手に入るのも魅力です。

### 冬が旬の食材

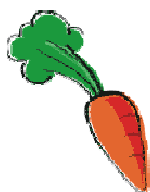
大根



白菜



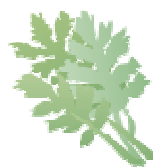
人参



みかん



春菊



りんご



### 安全な食材選びのポイント

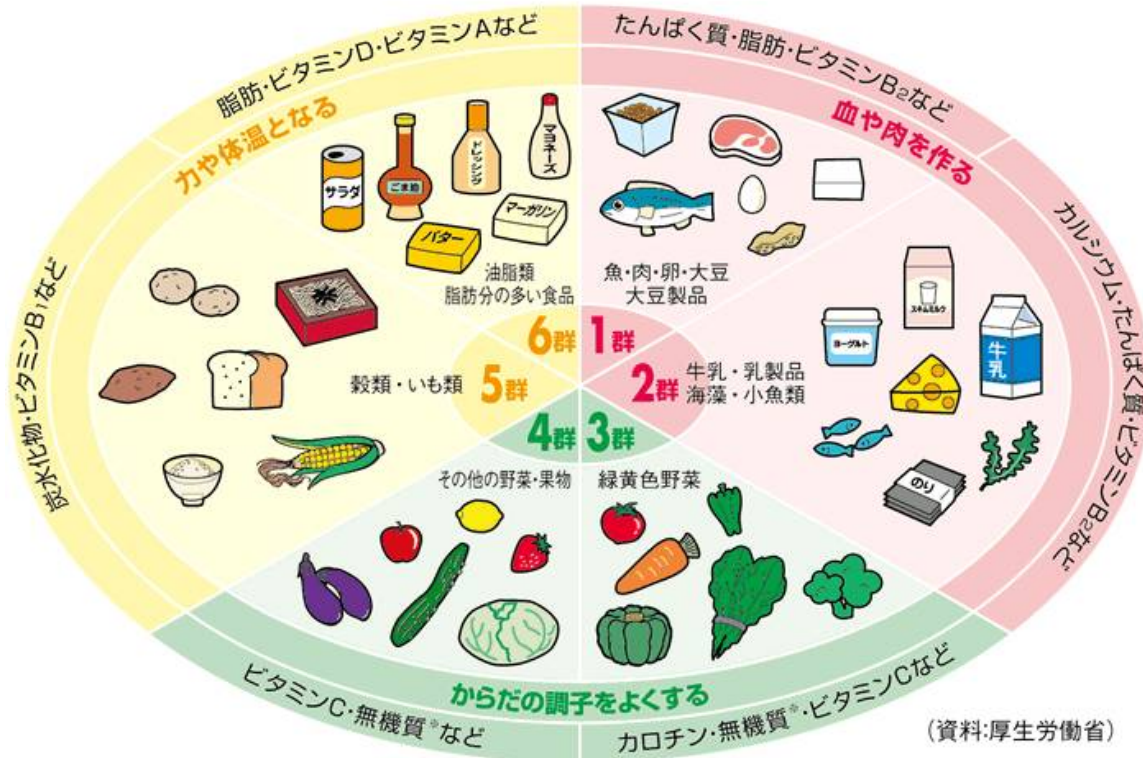
- 1、記載されている情報(食品表示)をきちんと確認すること。
- 2、信頼できるお店で買うこと。



# 《食生活のヒント》

厚生労働省では、1日に30品目以上の食品を摂ることを推奨しています。複数の食材を組み合わせることで、個々の食品の持つ栄養欠点を補い、また含まれる栄養素の働きを補うためです。その基礎として、下のような栄養成分の似たものをグループ化して作られた「6つの基礎食品群」があります。

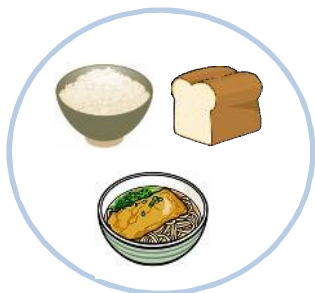
## 6つの基礎食品



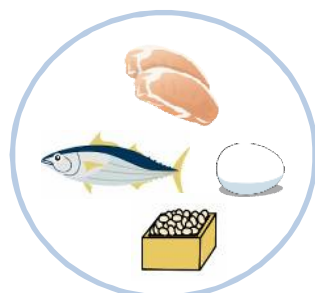
\*無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

## バランスの良い献立を

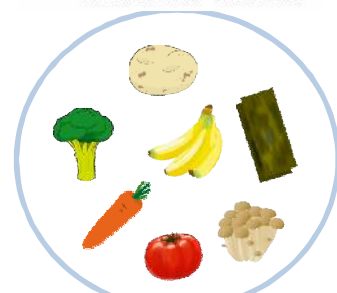
主食は毎食決まった量をきちんと摂り、主菜と副菜はなるべく多くの種類を摂るように心がけましょう。



主食



主菜



副菜