




わんぱくだより

バランスのよい食事で健康生活


何をどれだけ食べればよい？と、毎日の食事の献立に困っていませんか？
 バランスのよい献立づくりのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。これを基本にすれば、子どもに必要なエネルギーと栄養素は、ほぼそろって考えてよいでしょう。毎日の料理の内容や質によって、バラツキはありますが、3つがそろっていない食事に比べれば、栄養バランスは格段よくなります。献立の基本と、食材選びのコツを知って健康的な食生活を送りましょう。

★食材の組み合わせ

赤ちゃんは、母乳だけで必要な栄養素をとることができますが、離乳期からは、それができなくなり、人間は、健康に生きるために、いろいろな食品を組み合わせることで、必要なエネルギーと栄養素を摂取しています。

主食の材料	主菜の材料	副菜の材料
エネルギーの供給源	たんぱく質・脂質の供給源	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
 基本のごはん	 メインを一品選択	 組み合わせて使う

もう一品



牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養素を補ったり、水分補給、季節感や彩りなど、食生活の豊かさにも影響しています。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。

★献立の組み合わせ


料理の重なり、食材の重なり、調理法の重なりに気をつけて、主食・主菜・副菜をそろえれば、バランスのよい献立になります。


<p>料理群の重なり(主食2品)</p> 	<p>メイン食材の重なり</p> 	<p>調理法の重なり</p> 
--	--	--


★副菜(野菜)をおいしく食べる


令和2年7月1日
虹の丘保育園


副菜は、基本的に野菜が中心。家庭で、子どもがなかなか食べてくれないのは副菜です。それぞれの野菜の特徴を知って、子どもにとって食べやすく調理することを心がけましょう。

 青菜は繊維が多いのが、食べにくい理由のひとつ。粘性がある納豆と合わせて「納豆和え」にしたり、もちりとしたごはん、油で炒めた青菜を混ぜたり、とろみがあるクリームシチューに、別ゆでた青菜を加えるなどして食べやすさに配慮しましょう。

 れんこんなどの根菜は、薄く切り過ぎると、やわらかくなりやすく、子どもは上手に噛むことができません。7mm程度の厚さに切ってホクホクになるまでしっかり加熱しましょう。また、れんこんやだいこんを煮る時間がない時には、すりおろして汁に加えるのもOKです。

 食感が嫌われる「なす」は油との相性が抜群！細かく切ってひき肉と合わせて炒めて、ケチャップ味、みそ味にすれば、おいしく食べることができます。副菜の主役は野菜なので、なすをメインに使うことがポイントです。

 きのコは弾力があって子どもには噛みにくい食材。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイント。エリンギは繊維が短くなるように薄く切ると、ほぐれやすくなります。

 口の中で、モサモサする「いも類」は、1cm角や、5mmのいちよう切りにように小さく切ると、汁や調味料、他の材料と絡みやすくなり、食べやすくなります。

★「適量」を見極める力

主食・主菜・副菜をそろえたら、次は「食べる量」にも注意してみましょう。子どもは胃が小さく、一度にたくさん食べることができません。主菜を食べ過ぎれば、副菜を食べることができなくなってしまうことがあります。これを防ぐために身につけたいのが、目測力。「適量」を知ってバランスのよい食事を心がけましょう。

①表面積比で適量をおおよそ測る



よくあるファミリーレストランのお子様ランチ



望ましい子どもの食事

②目安量を覚える

主食(100~120g程度)
 ・ごはん茶碗1杯(子ども用)

主菜(40~50g程度)
 ・魚なら一般的な切り身の半分の量
 ・肉なら、鶏肉唐揚げ用2個程度の量
 ・納豆なら、1パック
 ・卵なら、1個程度

副菜(合計100g程度)
 ・緑黄色野菜 30g程度
 (煮物用かぼちゃ・2~3個)
 ・淡色野菜 50g程度
 (千切りキャベツ・茶碗1杯程度)
 ・いも・きのこ・海藻類など 20g程度
 (じゃがいも・2cm角3個程度)

