

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、ほぼそろうと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によくなります。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ます。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。

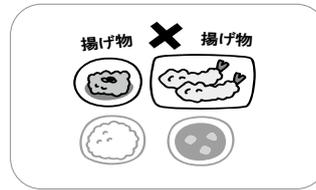
料理群の重なり(主食2品)



メイン食材の重なり



調理法の重なり



★副菜(野菜)をおいしく食べる

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、もっちりとしたごはん、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、別ゆでし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、やわらかくなりすぎて、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。



きのこ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のいちよう切りの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



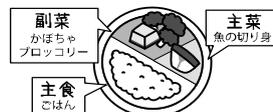
主食：主菜：副菜＝2：2：1



よくあるファミリーレストランのお子様ランチ



主食：主菜：副菜＝3：1：2



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）

野菜はゆでたり、煮たりして体積を減らすことで、必要量を食えることができます。



参考：わんぱくランチ



こども園のおやつメニュー



たこ焼き風ポテト

<材料> 約20個
・じゃが芋 4～5個
・片栗粉 60g
・ソース 大1
・青のり 適量
・かつお節 適量
・たこ焼きソース 適量

<作り方>

- ①じゃが芋は茹でてマッシュする。
- ②①が熱いうちに片栗粉・ソースを入れてよくこねる。
- ③よくこねたら20個分にわけて丸め、オープンシートに並べる。
- ④180℃のオーブンで15分くらい焼く。
- ⑤焼けたら青のり・かつお節・たこ焼きソースをかけて出来上がり。

