



7月号

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。主食はごはん・主菜は肉や魚、卵料理など・副菜は野菜や大豆製品の料理、そして食卓の色合いを頭に浮かべてみましょう。赤・緑・黄色(白)と彩りがよいと、バランスがとれた献立といえるでしょう。

★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、離乳期からは食べ物を色々と経験しながら成長とともに味覚を広げていきます。健康に生きるために、食品を組み合わせることで必要な栄養素とエネルギーを摂取していきます。

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



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

・料理方法の重なりや味付けが似ているものの組み合わせ、同じ種類の食材の重なりなどに注意しましょう。

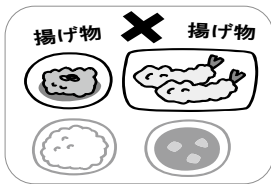
料理群の重なり(主食2品)



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、野菜が中心で家庭では、子どもがなかなか食べてくれない悩みではないでしょうか。それぞれの野菜の料理のポイントを紹介します。



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に、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。副菜の主演は野菜なので、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」を盛り付ける

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。大皿に盛らずに、食べられる量を取り分けて盛り付けるようにすると良いでしょう。

①盛り付ける量の割合



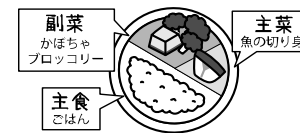
主食：主菜：副菜＝2：2：1



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目安の量を知る。

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
(干切りキャベツ・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。

