




暑い季節になりました。バランスのよい食事で夏バテを吹き飛ばそう！！


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

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

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。

- ① 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、別ゆでした青菜を加えると食べやすくなります。
- ② れんこんなどの根菜は、やわらかくなりにくく、子どもは上手に噛むことができません。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おすすめです。
- ③ 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。
- ④ 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、細かく切るのもいいでしょう。

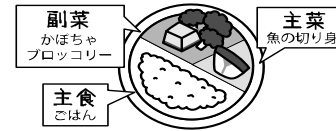


★「適量」を見極める力

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。「適量」を知ってバランスのよい食事を心がけましょう。

☆望ましい食事例

主食:主菜:副菜=3:1:2



目安量(年齢、個人差はあります)

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)



★水分補給 どんな物を飲めばいいの？

通常の水分補給は水やお茶などエネルギーの低い物を選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れたのみ物ですが、飲みすぎるとエネルギーの取りすぎになってしまいます。ジュースや炭酸飲料などは、糖分が多いので飲みすぎには注意したいものです。

★お家で冷たいデザート作ってみませんか？

果物を凍らせるとフロゼンフルーツ！ジュース、ゼリーを凍らせるとシャーベット！