

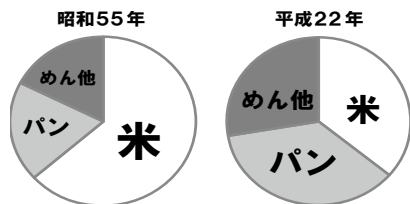
わんぱくだより 5月号

ごはんがおいしい「1汁2菜」

和食の献立の基本は、汁と菜でごはんを食べること。「とんかつ」や「焼肉」でも1汁2菜という基本型をまもれば、健康的な和食ということができます。子どもの健康的な食習慣を築く上で、ごはんを中心とした「1汁2菜」の食事はとても大切です。

■ごはん派？パン派？

ごはんは、低年齢児にとって安心・安全で健康的な食品ですが、お米の消費量は年々減少しています。



世帯あたり穀類支出額内訳(総務省統計局調査)

■パンよりごはんが優れている点

①ごはんの材料は「米」と「水」だけ

パンには香料、酸化防止剤、着色料などが添加されています。

*食品表示を確認してみましょう。



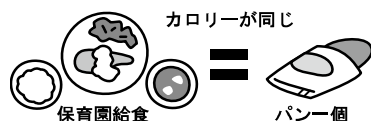
ジャムパンの添加物の大きさに驚き!!

小麦粉、苺ジャム、マーガリン、砂糖混合異性化液糖、パン酵母、食塩、脱脂粉乳、ソルビット、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、酢酸Na、酸味料、着色料(紅麹、カロテンイド)、保存料(ソルビン酸K)、乳酸Ca、イーストフード、香料、リン酸Ca、V. C. (原材料の一部に乳成分、小麦、大豆を含む)

②ごはんはヘルシー

パンには砂糖や脂肪が添加されていることが多く高カロリーです。

デニッシュパンなどは、保育園給食1食分と同じカロリーの商品もあります。



③体調に合わせて水分量を調節

お米から作るお粥は、離乳食で食べる程、消化吸収のよい料理です。かぜで食欲がない時、のどの痛みがある時はやわらかめに炊くことで無理なく食べることができます。



お米3合の場合普通の水加減に50cc追加

④ごはんなら自然に噛む回数を底上げ

粉から作られるパンに比べて、粒のごはんを食べることでよく噛む習慣が身につきます。

■ごはんを中心とした健康食

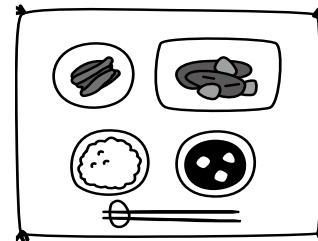
1汁2菜の献立の基本型を覚えると、簡単に栄養たっぷり健康的な食事づくりができます。

ごはんと一緒に食べる旬の副菜

ビタミン・ミネラル補給



主役のごはん



ごはんをおいしく食べる主菜

たんぱく質補給

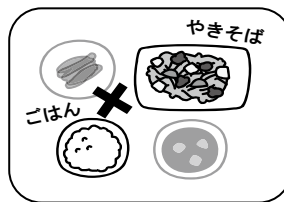


うま味たっぷり汁(だし)



■1汁2菜の組み合わせルール

1 炭水化物(ごはん・めん)を重ねない



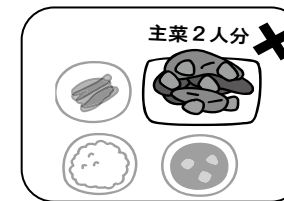
2 主材料を重ねない



3 同じ調理法を重ねない



4 大盛NG



■1汁2菜で“ばっかり食べ”からの脱却

“ばっかり食べ”とは、一皿ずつ完食しながら食べ進める食べ方です。

一方、「三角食べ」は日本人の昔からの食べ方で、「ごはん⇒汁⇒おかず」を均等に食べ進め旨味のある汁、塩味のあるおかずとごはんを口の中で混ぜ合わせながら味わう食べ方です。



ごはんを中心とした1汁2菜の食事は、口の中で調味する力を養います。

毎日の食事を“食育”の機会と捉えておいしさを味わうことができる食事を心がけましょう。