

わんぱくだより 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。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、別ゆでた青菜を加えるなどして食べやすさに配慮しましょう。



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。

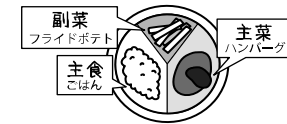
★「適量」を見極める力

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



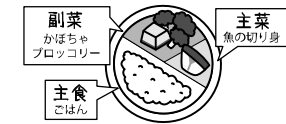
主食:主菜:副菜=2:2:1



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、必要量を食べることができます。



★6月の食育報告

6月17日に薔薇組さんでお箸の持ち方の食育をしました。お手本を見せて説明しながら実際に持っていただきました。思っていたより皆さん上手に持つことができていました。まだ上手に使う事は難しいと思いますが、正しい持ち方を覚えてもらう事が今回の目標だったので少しずつ使えるようになればいいかなと思っています。ご家庭でも始めの3口だけでもいいので練習をお願い致します。

大豆や寒天をお皿に移すチャレンジで、大人でも難しい寒天に成功している子もいてビックリしました！！