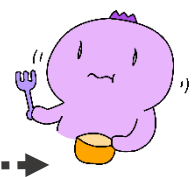




食育だより

ぱくぱくキッズ



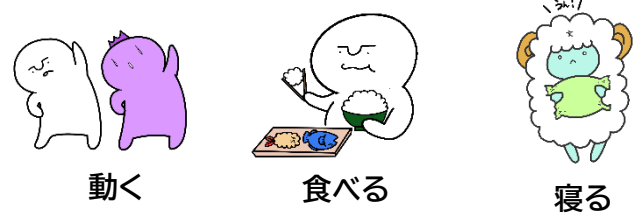
2023年
4・5月
Vol.16



元気なからだをつくる 食事のきほん

新しい一年がスタートしました。食育だよりも心機一転、タイトルをリニューアルしてお届けします。
元気なからだをつくるためには「動く」「食べる」「寝る」ことが基本です。リニューアル第1号は“食品のめやす量”と“好き嫌い”についてお伝えします。

元気なからだをつくるための3箇条



3～5歳児のめやす量

主食・主菜・副菜がそろった食事は献立の基本です。では、具体的には何をどれだけとったらよいでしょうか。食品はからだの中の働きによって、大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループから色々な種類の食品をそろえることで栄養バランスがとりやすくなります。

からだの中の主な働き

エネルギー源になる

主食

からだをつくる

主菜

からだの調子を整える

副菜

主な食品とめやす量(3～5歳)

子ども用茶碗1杯

ごはん

6枚切り1枚

パン

2/3玉

麺

15g

油

40g

魚または肉

Lサイズ1/2個

卵

1/3丁

豆腐

200～300g

牛乳・乳製品

90g

緑黄色野菜

- トマト 1/4個
- にんじん 1/8本
- かぼちゃ スライス1切

150g

淡色野菜

- きゅうり 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- 大根輪切り 厚さ1cm

5g (ひじき煮物1人前分)

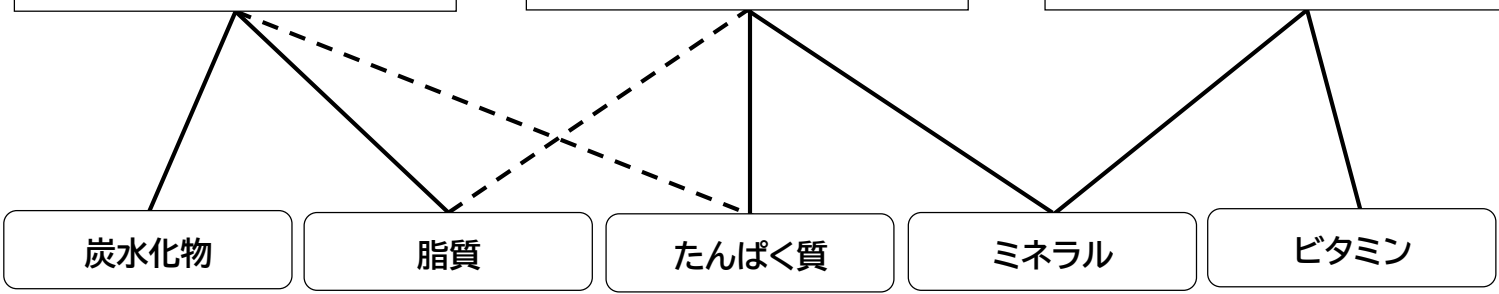
海藻

100～150g

果物

- バナナ 1/2本
- みかん 1個

五大栄養素



食欲や体格などによって、食べる量には個人差があります。上記の量はあくまでも目安です。一番大切なのは「食事を楽しむ」こと。栄養バランスは1週間単位で考えるとよいですね。





子どもの好き嫌い との付き合い方

「栄養バランスを考えて作っているけど、好きなものしか食べてくれなくて…」など、子どもの好き嫌いについて悩んでいる方も少なくありません。食べ物の好き嫌いについてどう付き合うか、一緒に考えてみましょう。

どうして好き嫌いするの？



好きな味=生きていくために必要な栄養素のシグナル

甘味

塩味

うま味

苦手な味=腐敗などからだに危険な食べ物のシグナル

酸味

苦味

味覚には5つの“基本味”があります。

それぞれの味には人の本能的なシグナルがあるため、野菜などの苦い食べ物は苦手な子どもが多いのです。また、食べ慣れていない食べ物は警戒する傾向があります。

親しい人がおいしそうに食べていると、子どもは安心することができるよ！
食卓だけでなく、お手伝いなどでも経験を重ねられるといいね。



“好き嫌い” どうしたらいい？



1 苦手の原因を探る

味のほか、食感、におい、温度、見た目など苦手の原因は様々です。共通点が分かると対応がしやすくなります。

2 苦手なものでも食卓には出す

繰り返し食卓に出すことが大切です。食べなくても、食卓で見慣れることが経験のひとつになります。

3 少しでもできたらほめる

食事のあいさつができた、など少しでも「食べよう」とする姿が見られたらほめてあげましょう。

4 強制しない

食事の時間が怖くなったり、食事そのものの興味がなくなることがあります。安心して食事ができるように、見守ってあげることも大切です。

缶詰で手軽に魚を食べる

サバのトマトグラタン

魚臭さや食感などから苦手な子が多い魚も

トマトやチーズと組み合わせることでおいしく食べられます。



<材料と分量> (2人分)

さばの水煮缶	1缶
ブロッコリー	40g
玉ねぎ	1/4個
カットトマト缶	100g
バター	10g
薄力粉	大さじ2
牛乳	100ml
ピザ用チーズ	40g (適宜)

<作り方>

- ① さばはフォークで軽くほぐす。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分け、電子レンジで30秒間加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンを中火にかけバターを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、一旦火を止め、薄力粉を振り入れて全体を混ぜる。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加え、小麦粉をなじませる。再度、火(弱火)をつけ、さば缶の汁を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ④ グラタン皿に①のさば、ブロッコリーを入れ、カットトマト、③、ピザ用チーズの順に重ねる。
- ⑤ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

お腹が空いた状態で食事の時間を迎えられていますか。食事の前におやつを食べたり、甘いジュースを飲んだりしていないでしょうか。好き嫌いかも？と考える前に「本当にお腹が空いた状態か」を確認してみましょう。

栄養士①

