

子どもの食事のポイント！

子どもたちに不足しがちな栄養素とそれを補うための食事の取り方やレシピ、子どもでも簡単にできるレシピ、家族と楽しく取り組めるレシピなどを紹介します。日常生活はもちろん、インフルエンザ等による学級閉鎖や冬休み・春休み・夏休みのような長期休業等に備え、ぜひご活用いただけたら幸いです。

1. 栄養バランスが大切です！

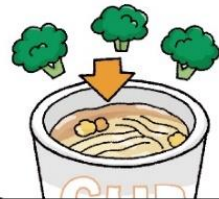


- ・栄養バランスはあまり難しく考えないで、1日単位で考えましょう。
- ・主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養バランスがととのいます。

ちょい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

何を食えばいいのかな？

③副菜
野菜、
果物など



②主菜
魚料理、
肉料理、
卵料理など



①主食
ごはん、パン
めん類など

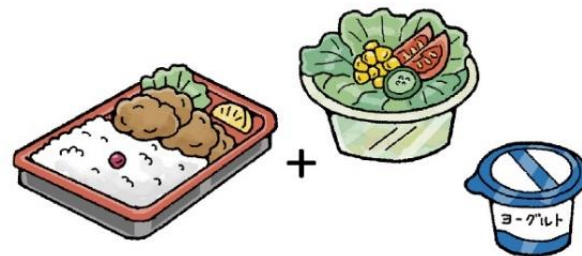


④汁物
スープ、
牛乳など



- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。

コンビニで買う時



コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。

調理済み食品も上手に利用しましょう

家族で食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖が高いものが多いので、調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。



複数のグループに属するもの



料理によっては、1品でもカレー、チャーハンなどは、主食、主菜、副菜が含まれます。また、酢豚、クリームシチューなどは、主菜、副菜が含まれています。クリームシチューは他に、乳製品も含まれています。こんな感じに簡単にバランスをとることもできます。



無理はせず
できる範囲で
少しの工夫で
栄養バランスを考え
ていきましょう！

2. 子どもたちで過ごす時は、安全第一で火や包丁を使わなくても済むメニューを！

- ・電子レンジ、オーブントースター、炊飯器ポットをフル活用！
- ・保護者がいる時に、家電器具の使い方を教えておきましょう。



3. 保護者が家にいる日は、子どもたちと一緒に食事作りをしましょう！

- ・お米をといで炊飯器のスイッチ ON! など簡単な食事の用意から参加させましょう。
- ・お子さんに学校の調理実習で覚えた料理を家庭でも実践してもらいましょう。
- ・食事の用意は親の仕事と決めつけずに子どもにもできることをさせましょう。食事作りにチャレンジすることは食育のチャンスです。

5. 食塩のとり過ぎ注意！

子どもの食塩摂取量 目標（1日）

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12歳～	成人
男子	4.5g	5.0g	6.0g	7.0g未満	7.5g未満
女子	未満	未満	未満	6.5g未満	6.5g未満

インスタント食品やファストフードの塩分量に注意しましょう！

電子レンジを上手に使うポイント

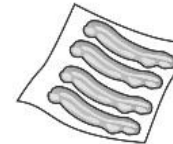
ポイント1 ふたかラップをする

ごはんの温めや、野菜の調理などは、水分が飛ばないように、ふたかラップをする。



ポイント2 ふたなしで調理

ベーコンや、スライスアーモンドなど、パリッと仕上げたいときは、ふたなしで調理する。



ポイント3 大きさをそろえる

熱が均一に通るよう、調理する材料の大きさをそろえる。



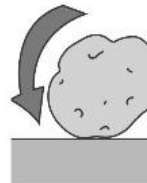
ポイント4 途中でかき混ぜる

容器の周りから加熱されるので、均一に熱を通すために途中で取り出してかき混ぜる。



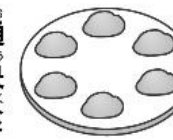
ポイント5 途中で裏返す

食品の底の方から熱が通るので、厚みのあるものは途中で裏返す。

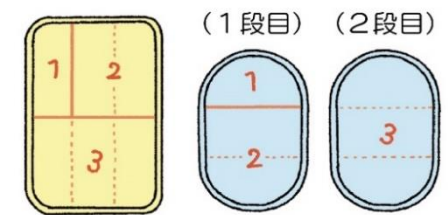


ポイント6 並べ方に注意

中央の位置は熱が通りにくいので、中央は空け、放射状に食品を並べる。



栄養バランスのよい弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

4. 時間を決めて3食をきちんと食べよう。生活リズムが整います！

- ・生活リズムの乱れは、体調不良にもつながります。
- ・登校日も休日も同じ時間に起きて、3食きちんと食べることが大切です。



間食は……

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる

じゃこおにぎり

プルーン入りヨーグルト

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

名称○○○○

原材料名○○

エネルギーたんぱく質

間食は朝・昼・夕の3食では摂り切れない栄養素や水分を補給する役割があります。3食で十分に摂れていれば間食は必要ありませんが、勉強の息抜きをしたり、家族団らんしたりするための楽しい時間でもあります。