

バランスの良い食事で健康生活

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良くなります。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て食べることで、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



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、水分を補給したり、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。

副菜（野菜）をおいしく食べる

副菜は基本的に野菜が中心となってきます。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です。粘性がある納豆と和えたり、とろみがあるシチューに、別ゆでした青菜を加えたりす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です。食べやすさに配慮して、細かく切るのがポイントです。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。

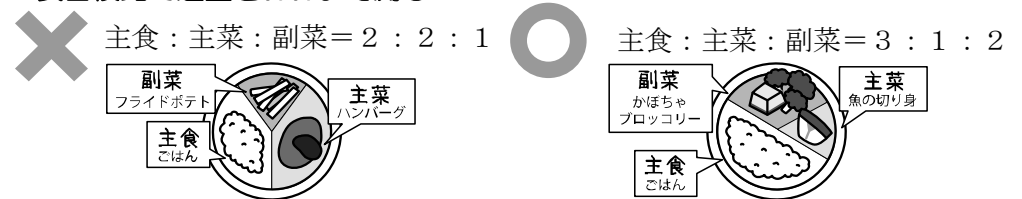


口の中でモサモサする「いも類」は、1cm角や、5mmのいちよう切りのように小さく切ると、汁や調味料、他の材料と絡みやすくなり、食べやすくなります。

『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良い食事を心がけましょう。

表面積比で適量をおおよそ測る



よくあるファミリーレストランのお子様ランチ

望ましい子どもの食事

目安量を覚える

主食（100～120g 程度）

・ごはん茶碗 1杯（子ども用）

副菜（合計 100g 程度）

・緑黄色野菜 30g 程度

・淡色野菜 50g 程度

・いも・きのこ・海藻類など 20g 程度

主菜（40～50g 程度）

・魚なら一般的な切り身の半分

・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