



食育ひろば

2015年5月号



5月になり、子どもたちは、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。
慌ただしかった4月から少し落ち着きつつある5月、子どもの成長に大切な早寝早起きの生活リズム、バランスの良い食事、十分な外遊びに配慮していきましょう。

★ バランスの良い食事とは? ★

バランスの取り方を「お弁当箱」を使って考えてみましょう!

- ポイント①** お弁当箱を選ぶときは、食べる人に合った大きさの弁当箱を選ぶ。
作りたい弁当のエネルギー量と弁当箱の容量はほぼ同じ!
例) 3~5歳児の昼食の目標エネルギー 約420kcal≒420ml
◎弁当箱の容量は、ほとんどの容器の裏に記載されています。
*目標エネルギーは個人差があり、からだの大きさや運動量によって変わります。



- ポイント②** 弁当箱の中は、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で分けよう。

- ポイント③** 主菜と副菜は同じ調理方法にならないようにしよう。

- ポイント④** ぎゅうぎゅうでも、すきすきでもなく、中身が動かないようにしっかりつめよう。

- ポイント⑤** できあがり、おいしいような彩りになるようにしよう。(5色の彩り⇒赤・緑・黄・白・黒)

	主菜1
主食3	副菜2

↓ どうして3:1:2?



主食・主菜・副菜を3:1:2の表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよく摂ることが出来ます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を摂りすぎる心配はなく、「副菜2」なら野菜を十分にとることが出来ます。

主食とは?

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜とは?

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。



副菜とは?

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形をさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。



お弁当のバランスを参考にしながら、通常の食事では、ご飯(主食)と汁(味噌汁 など)・3菜(主菜1・副菜2)に果物・乳製品をプラスして、いただきます。

*厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健康ガイド～」参考

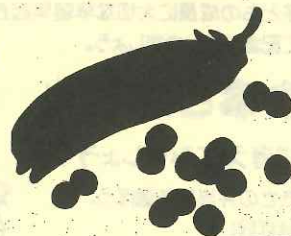
未来の元気を創造する
一富士フーズサービス株式会社



いまだ おいしい たべもの 「なまえ は なあに?」

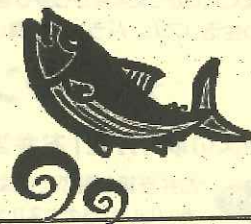


①



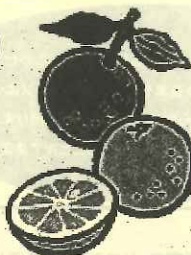
さやは かたいから、まめだけを たべる
よ。とれたての まめを まめごはん に す
ると おいしいよ。

②



いまと あきごろが おいしい さかなで、
しんせんな みの ひょうめんを ひで あ
ぶって食べる たたきが ゆうめいだよ。

③



ひと



みかんの 3 ばいから 5 ばいの おおき
さで、きから とって すぐに たべるより、
1 かげつから 2 かげつくらい おいたほう
が あまずつばくて おいしいよ。

④



ひと



はっぱを つんで むしたあと、 もんで
かんそうさせたものが うられているよ。
おゆを いれると のみものが できるよ。

刊 045400 744000000
045400 (1-045400) 045400 ①

<つづき>