



毎日の食事が子どもにとっては「食べる教材」ですから、何を選んで、どう調理し、組み合わせるかを意識して、元気な体と心を育てる健康な食生活をめざしましょう。

主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけて

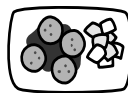
1つの食品には多種類の栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の種類は異なるので「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。

主食：主菜：副菜=1：1：2で考えると、栄養バランスがとりやすくなります。

主食：主菜：副菜=1：1：2の献立例

ごはん 主食 肉団子 主菜

キャベツ 副菜 野菜 副菜



肉団子+キャベツ
(主菜の肉 副菜の野菜)



ごはん
(主食の米)

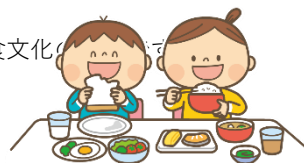


野菜汁
(副菜の野菜)

☆望ましい食事☆

1・主食であるごはんなどの穀類をしっかり

日本の気候・風土に適している米は、日本の食文化の根幹をなしています。米は炭水化物の供給源。毎食食べることで、安定したエネルギー補給ができます。



2・主菜は、材料や調理法が偏らないように

ひき肉を使った料理は、やわらかく子どもにとって食べやすいものですが、健康のためには肉に偏らず、魚、豆腐を使った料理を取り入れましょう。

3・副菜は野菜をたっぷり取り入れて

たっぷりの野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。

☆無理なく健康な食事を維持する方法☆

1・お腹がすいたら「お菓子」はNG！食事の一部を

子どもは、大人と比べてたくさんのエネルギー・栄養量を必要としますが、胃の大きさが小さく一度に食べることができないため、食事時間ではない時に、お腹がすいてしまうことがあります。そこで、スナック菓子や菓子パンなどのおやつを与えてしまうと、本来の食事を食べるができなくなってしまいます。急に食べ物を欲しがるときには、おにぎりやふかし芋など、食事の一部をおやつの代わりにし、食事の時間はそれ以外に主菜・副菜を食べる

2・加工食品、調理済食品を上手に活用する

- ・調理済み食品を使用する際も、“主菜”と“副菜”を忘れずに！
- ・味が濃い加工食品は使い方に工夫をしましょう。
園では食材そのものの味を活かしたうす味です。
食塩を多く含むウインナーは、必ず野菜と一緒に食べましょう。
- ・調理済み食品に食材をちょっとプラスして栄養価アップ！
ごまをふりかけることでカルシウムがアップします！

3・食事づくりはゆったりとした気持ちで

栄養バランスを保つためには、いろいろな物を食べる必要がありますが、子どもは本能的に苦手な味をさけてしまいます。母乳と同じ味の甘みは、子どもの好きな味ですが、苦味や酸味などは、誰もが拒絶する味。舌触りが悪い食材も子どもは苦手です。子どもにおいしく食べてもらうには、あせらず、ゆっくり、子どもがいろいろな味を体験し、練習ができるように、根気よく向き合いましょう。既に食べることができる食材と苦手な食材を組み合わせるなどの工夫が効果的です。

