



食育ひろば



子どもの成長には早寝早起きの生活リズム、バランスの良い食事、適度な運動に配慮することが大切です。また時間があるときに、子どもとのクッキングも楽しんで食事について話す機会をもちましょう。

★ 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

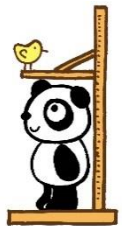
お弁当箱を選ぶときは、食べる人に合った大きさの弁当箱を選ぶ。

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

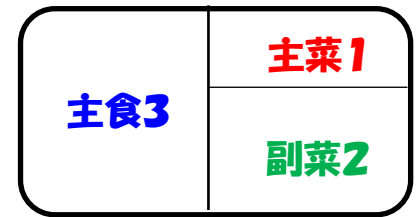
主菜と副菜は同じ調理方法にならないようにしましょう。

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

できあがりか、おいしそうな彩りになるようにしましょう。(5色の彩り⇒赤・緑・黄・白・黒)



↓ 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できます。「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できます。

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。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。

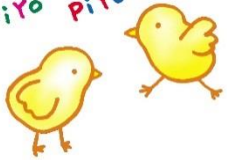


お弁当のバランスを参考にしながら、通常の食事では、ご飯(主食)と1汁(味噌汁  など)・3菜(主菜1・副菜2)に果物・乳製品をプラスして、いただきます。

*厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」参考



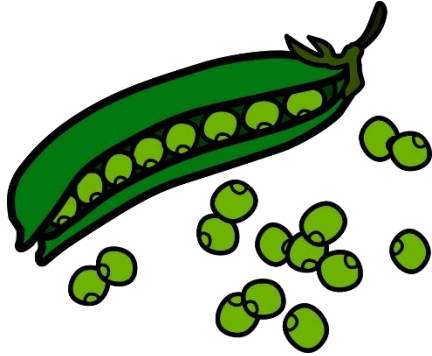
PiYo PiYo



いまがおいしい 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 ひであぶってたべる たたきが ゆうめいだよ。

③

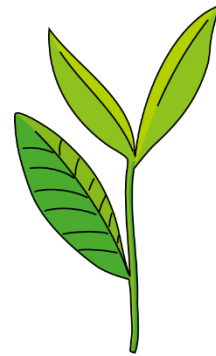


ひと



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 あまずつぱくて 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。

① えんどうまめ (<りんぴーす>) ② かつお
③ あまなこみかん ④ おちやのは

<こたえ>