



食事だより

2024年 3月

彦根市子ども未来部幼児課

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、一年間で心もからだも大きく成長したのではないのでしょうか。新年度に向けて、生活リズムや食事のバランスを整えましょう！



バランスのよい食事とは？

栄養のバランスの取れた食事は免疫力を上げ、日々元気に過ごす基になります。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です。毎日の料理の内容や質によって多少のばらつきはありますが、主食・主菜・副菜の3つがそろえば、栄養バランスは格段によくなります。

★主菜★

【肉類・魚類・卵・大豆製品など】

主に、たんぱく質を多く含む食材を使ったおかずです。からだを作り、骨を伸ばすためにも重要な役割を果たします。



★主食★

【ごはん・パン・麺類など】

主に、炭水化物を多く含んでいて、体を動かすためのエネルギーになります。



★副菜★

【野菜・きのこ・海藻など】

主に、ビタミンやミネラルが豊富な食材を使ったおかずです。栄養の吸収を助け、からだの調子をよくするために大切です。



★プラス★ 【牛乳・乳製品】と【果物】

食事だけでは不足しやすい栄養素(カルシウムやビタミン)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。

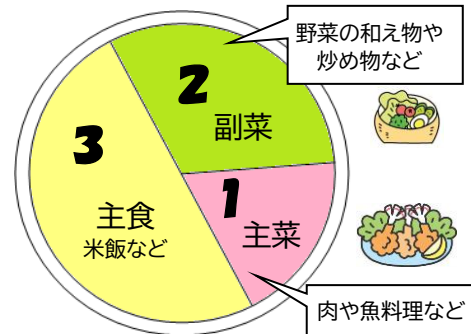


適量を知りましょう！

主食・主菜・副菜がそろったら、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。主菜を食べすぎると、副菜が食べられなくなってしまうこともあります。これを防ぐために、表面積比で、

主食：主菜：副菜=3：1：2になるように心がけましょう。食事量には個人差がありますが、たくさん食べる子も、少食の子も、必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。



【参考】一食当たりの目安量(3~5歳)

★主食(どれか一つ)

- ・米飯…茶碗(子ども用)1杯
- ・食パン…6枚切り1枚
- ・うどん…2/3玉



★主菜(どれか一つ)

- ・魚…切り身1/2切
- ・肉…鶏唐揚げ用2個程度
- ・卵…1個
- ・納豆…1パック



★副菜(合計)

- ・緑黄色野菜…30g程度
- ・淡色野菜…50g程度
- ・芋…20g程度
- ・きのこ・海藻類など…適量



★その他(一日当たり)

- ・牛乳…200g
- ・果物…150g



3~5歳と年齢にも幅があるため、個人差があることに注意しましょう！
過不足があっても、前後の食事や次の日の食事でも調節すれば問題ありません。



チェックしてみましょう！

- 主食・主菜・副菜はそろっていますか？
- 主食：主菜：副菜=3：1：2になっていますか？
- 食材に偏りはありますか？
(例：肉じゃが(主菜)とポテトサラダ(副菜)⇒×じゃが芋が2品)
- 調理法に偏りはありますか？
(例：唐揚げ(主菜)とフライドポテト(副菜)⇒×揚げ物が2品)