



食育ひろば



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!

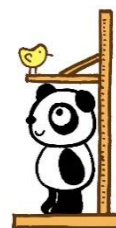
ポイント① お弁当箱を選ぶときは、食べる人に合った大きさの弁当箱を選ぼう。

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 \div 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。

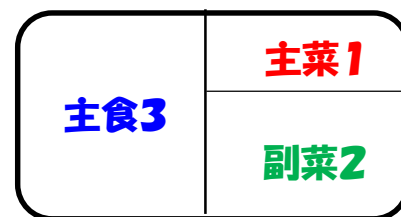


ポイント② 弁当箱の中は、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で分けよう。

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、おいしそうな彩りになるようにしよう。(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、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