



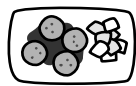
「健康な食事」が元気のヒケツ

日本は世界でも有数の長寿国。日本人の長寿を支える「健康な食事」を次世代の子どもたちにつなぐためには、食のおいしさや楽しさを一緒に体験しながら伝える必要があります。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、どう調理をし、組み合わせるかを意識して、元気な体と心をそだ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

健康な食事という何をイメージしますか？特定の栄養素や成分が入っているものでも、健康に良いという情報が出回っている特定の食品を指すものでもありません。健康な心身の維持、増進に必要とされる栄養バランスを基本とした食事のことです。

<望ましい食事>



肉団子+キャベツ
(主菜の肉 副菜の野菜)

1・主食であるごはんなどの穀類をしっかりと。

2・主菜は、材料や調理法が偏らないように。

ごはん
(主食の米)



野菜汁
(副菜の野菜)



3・副菜は野菜をたっぷり取り入れて。

★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時には、“ラップで包んだおにぎり”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の主菜・副菜を食べるようにしましょう。

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。



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。野菜炒めは、ウインナーを細かく切ることで、十分な塩味がつきます。

- ・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

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、根気よく向き合しましょう。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。

さわらのごま照り焼き

さわら 4切れ
しょうゆ 大4
酒 大4
みりん 大4
ごま 大1
油 大1/2

- ①タレを合わせておく。
- ②①のタレにさわらを1時間程漬けておく。
- ③フライパンに油を熱し、漬けておいたさわらを中火で焼く。焼き面から5mm程度が白く変わったら裏返し、両面を焼く。
- ④焼き色がついたら出来上がり。

筍の皮むきとグリンピースのさやむきをしました！



さやの中を観察しながら楽しんで取り組むことができました♪



上手に皮をむくことができました！

4月誕生会メニュー&ケーキ (いちごのカスタードパイ)

