



令和 8 年 5 月 トベラこども園

### こどもの食事 バランスよく食べるには？

体の成長、味覚の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べる必要があります。

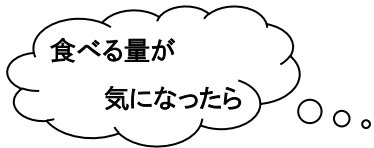


#### 主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、こどもの発達に不可欠なたんぱく質、野菜や芋、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。



旬の野菜は、その季節に食べると味わいが深くなり、栄養価も3倍高くなると言われています。しかも春は体の調子を整え、夏はからだを冷やす成分、というように、季節にあわせた栄養素が含まれています。うま味が凝縮された旬の野菜を食べましょう。



食べる量には個人差がありますが、十分な栄養を摂取できるよう、気をつけないういけません。こどもの食の細さが気になる場合は、お腹がすくことを実感させるのが大事です。食事とおやつの時間をしっかり空け、体を動かして遊ぶ工夫をしましょう。無理に食べさせるのではなく、「食べたい」という気持ちになることが大切です。逆に、食べすぎが気になる場合は、おかわりは2杯までにする、食材を大きく切ったり、硬めにゆでたりすると、かむ回数が増えて、満腹感が得られるようになります。

#### こどもの食事は大人と一緒に



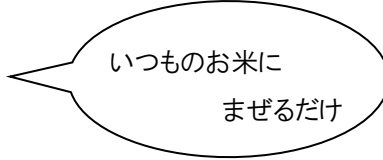
食事とは、人と人が一緒に食べる事です。

食卓は、同じ相手と、毎日、近い距離で、同じ時間を共有する場所です。食卓は、こどものがんばりやどうしても食べられない好き嫌い、失敗が受け入れられる安心感の持てる場所です。押し付け、小言を聞く場所ではありません。



#### 便秘の時のメニュー

##### 十六穀米おにぎり



〈材料〉8 個分  
白米…1 カップ  
十六穀米…大きじ 1/2  
水…1 カップ強  
梅肉…少々

〈作り方〉  
1. 白米は洗って水気を切り 30 分おく。  
2. 1. に十六穀米と水を加えて炊飯器で炊く。  
3. 2. に梅肉を混ぜ合わせて握る。

