



バランスの良い食事をしよう☆

子ども達は心も体も成長段階です。子どもの頃の食事の役割は体の成長に大きく結びついています。ただ食べるだけではなく、どのように食べればよいか、何を食べればよいか、子どもたち自ら考えて選べるようになってほしいものです。バランスよく食べることは偏りなく食べることです。下の図のようにこまのバランスを崩さず、しっかり回せる食事を大切にしましょう。



【参考文献】

- <https://xn--odk1ba.jp/food/balanceguide/>
- <https://www.morinaga.co.jp/>
- <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/>

料理例	
1つ分 =	ごはん1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 = スパゲッティ = かけうどん
1つ分 =	冷やしトマト = ほうれん草のお浸し = 小松菜のお浸し = かぼちゃの煮物 = 鶏肉のささみ炒め = シラスとわか豆のサラダ = 目玉 = ゆでとうもろこし = まんじゅう3個 = ひの子(大豆)炒め = ふかし芋 = ひじきの煮物 = うどの和わかあえ
2つ分 =	コロッケ
1つ分 =	ワンタンのソテー = 目玉焼き = 冷奴 = 納豆
2つ分 =	さしみ = 焼き魚 = 煮魚 = 魚のフライ
3つ分 =	鶏肉のから揚げ = 豚肉の生煮焼き = ハンバーグ
1つ分 =	ヨーグルト1パック = スライスチーズ1枚 = 牛乳コップ半分
1つ分 =	もも1個 = みかん1個 = りんご半分 = なし半分 = ぶどう半分 = かき1個 = いちご6個 = パナナ1本

幼児の1日分の量は、左の図を参考に主食3~4つ、副菜4つ、主菜3つ、牛乳乳製品2つ、果物1~2つです。

特に少なくなりがちなのが野菜やキノコ類などの副菜です。具だくさんの味噌汁を取り入れ、一回の食事でも4つの副菜を取り入れるという方法も可能です。



<日本食を支える「まごわやさしい」食材たち>
 一日の食事でも7つの食材全てが取れるように意識してみましょう。

「ま」…豆 納豆、小豆、黒豆、グリーンピース、油揚げなど
 「ご」…ごま ごま、くるみ、栗、銀杏、松の実など
 「わ」…わかめ わかめ、ひじき、のり、昆布、もずくなど
 「や」…野菜 緑黄色野菜、単色野菜、根菜類など
 「さ」…魚 アジ、イワシ、サバ、サケ、マグロ、タコ、エビ、アサリ、カキ、シジミなど
 「し」…しいたけ しいたけ、舞茸、えのき、なめこなど
 「い」…いも さつまいも、じゃがいも、こんにゃくなど