

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度5月



青葉が美しい季節がやってきました。入園・進級を迎えて1ヵ月が経過し、泣き声も徐々に笑顔に変わってきました。新しい環境にもだいぶ慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れになって出てくる頃でもありません。毎日のお食事は子どもたちの元気の源です！朝・昼・晩とおいしく楽しく食べましょう！

## 元気の源！健康な食事とは？



### 主食・主菜・副菜＝1：1：2で献立を考えてみましょう！

【望ましい食事の例】

主食：主菜：副菜＝1：1：2の献立例

【よくある失敗例】

**肉団子 + キャベツ**  
(主菜の肉 副菜の野菜)

**ごはん**  
(主食の米)

**野菜汁**  
(副菜の野菜)

ごはん 主食  
肉団子 主菜  
キャベツ 副菜  
野菜 副菜

野菜が0g ✕

やきそば

ごはん ✕

主菜2人分 ✕

#### ●主食であるごはんなどの穀類をしっかり

日本の気候・風土に適している米は日本の食文化の象徴です。  
米は炭水化物の供給源。毎日食べる事で、安定したエネルギー供給が出来ます。

#### ●主菜は、材料や調理法が偏らないように

ひき肉を使った料理は、やわらかく子どもにとって食べやすいものですが、健康のためには肉に偏らず、魚や豆腐を使った料理を取り入れましょう。

#### ●副菜は野菜をたっぷり取り入れて

たっぷりの野菜でビタミン・ミネラル・食物繊維を補給しましょう。

#### \*好き嫌いを考えるきっかけに\*



お肉しか食べないおべんとう  
ぼくくんのお話。  
ぼくくんはバランスよく食べ  
られるようになるかな？

栄養バランスを保つためには、いろいろな物を食べる必要がありますが、子どもは本能的に苦手な味をさけてしまいます。母乳と同じ味の甘みは子どもの好きな味ですが、苦みや酸味などは誰もが拒絶する味。舌触りが悪い食材も子どもは苦手です。子どもに美味しく食べてもらうには、あせらず、ゆっくり、子どもが色々な味を体験し、練習が出来るように根気よくゆったりとした気持ちで向き合しましょう。おやつ時間も食事の一部と考えておにぎりなどにしたり、加工食品・調理済み食品も上手に活用すると無理なく栄養バランスが整いやすくなります。元気な体と心を育てる食生活を目指しましょう！

旬を  
味わおう！

### アジを使った山口県の郷土料理！ 「千チャなます」にチャレンジ！

※千チャ＝葉物野菜・レタス

#### 【材料（4人分）】

アジ・・・1尾      みりん・・・適量  
塩・・・適量      すりごま・・・大さじ1  
みそ・・・大さじ1      レタス・・・1/4個  
酢・・・大さじ1      レモン・・・お好みで

#### 【作り方】

- ① アジは3枚におろし塩をあてて30分ほど置いておく。
- ② ①をグリル、もしくはフライパンで香ばしく焼きあげ、粗くほぐしておく。
- ③ ボウルにみそと酢を合せて、みりんで味を調べておく。
- ④ ③に②のほぐしたアジを入れて和える。  
※魚の食感を残したいのであまり細かくしないように！
- ⑤ ④にレタスをちぎり入れて混ぜ、すりごまを和えてできあがり！



ほぐしたアジで子どもでも食べやすいお料理です。

## 旬の食材

### アジ



味がよいことからこの名がついたといわれるほどうま味が強く、くせが少ないことから、日本でとても親しまれています。

アジの旬は5月～7月頃で、産卵期のため脂がのっています。良質のたんぱく質が多く、血液をサラサラにするDHAも含まれています。塩焼き、たたき、フライなど、食べ方のバリエーションも豊富です。