

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下 つくみ
荻野 杏子
平成 29 年度
No.1

❁ 主食・主菜・副菜の大切さ ❁

保育園では子どもが1日に必要なエネルギーの約3分の1が摂れるように献立を立て、食事やおやつを提供しています。体の成長、味覚の発達のためにバランスよく食べることが大切ですが、最近は脂質の摂りすぎで栄養バランスが崩れてきていると言われていています。それではどんなことに気をつけるとバランスよく栄養が摂れるのでしょうか。

厚生労働省では「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事の推奨のためにシンボルマークが作られています。マークのデザインは、円を3分割して黄色「主食」、赤色「主菜」、緑色「副菜」の3つの料理を表現しています。



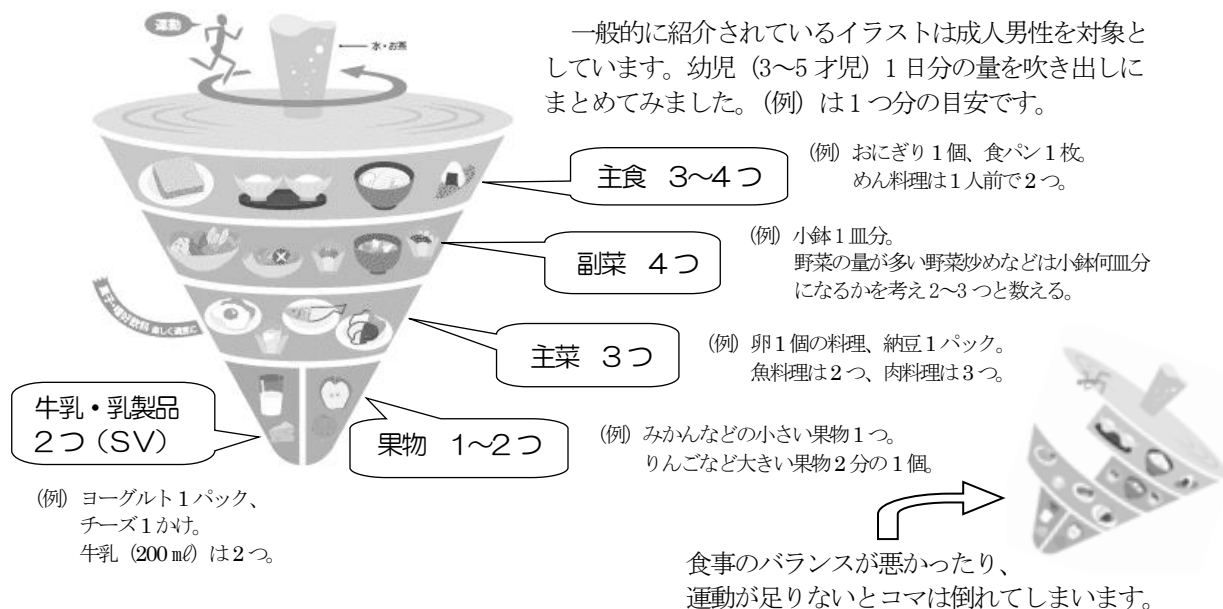
シンボルマーク

- 主食:** ごはん、パン、麺類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもととなる。
- 主菜:** 魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。
- 副菜:** 野菜や海藻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む。

スパゲティ、グラタン、ハンバーガーなど1食1品で済むカタカナ料理は簡単ですが脂肪エネルギー比が高すぎます。バランスのよい食事を摂るために、まずは主食、主菜、副菜の3種類の料理が食卓に並ぶように心がけてみて下さい。

* 理想の食事量とバランス *

主食、主菜、副菜を無理なく楽しんで作れるように便利な「食事バランスガイド(下図)」を紹介いたします。みなさん一度は目にしたことがあると思います。このイラストは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく表していて、5つのグループをまんべんなくコマの形になるように食べると、バランスよく食事が摂れる仕組みになっています。



☆ 正しい配膳で食べる ☆

保育園では正しく配膳するようにお子さんに教えています。食べているうちに位置が変わっていけば声をかけて気づかせています。配膳の位置は写真のようになります。副菜が2品(全5品)ある場合は1つを中央に置きましょう。



メニュー: ごはん(ふりかけ)、麻婆豆腐、中華サラダ

メニュー: ごはん、筑前煮、キャベツの酢の物、麩のすまし汁

◇ 試食会を行いました ◇


4月22日(土)12:00~試食会を行いました。33名の保護者の方が参加がされました。メニューはスパゲティミートソース、りんごサラダ、ふわふわスープ、麩のラスク。たくさんの「美味しい」という声や「懐かしい」という声をいただきました。中でも麩のラスクは評判がよく、たくさんおかわりされていました。このおやつは昨年度から登場した新メニューで、子どもたちにも人気のおやつです。大人の方にも気に入っていただけたことが嬉しかったです。

「子どもがお家でも食べたいって言っているから…」とレシピを聞きに来て下さるおかあさんもいます。実際に食事を食べて作り方を説明する機会は試食会しかありませんが、栄養士は事務所にいますのでいつでも声を掛けてください。

最後に人気だった麩のラスクのレシピを紹介しておきます。簡単ですので是非ご家庭でも作ってみて下さい!

麩のラスク

《材料》子ども1人分	【作り方】
麩 7g	1. 鍋を熱しバターを溶かしたら砂糖、牛乳を加える。
砂糖 3	2. 麩に1を絡めてクッキングシートを敷いた天板に並べ、170℃に温めたオーブンで5分焼く。
バター 2.3	
牛乳 2.3	
	★ポイント
	麩に1を絡めるときは1の中に麩を入れてしまうと一部分の麩だけが吸い取ってしまうので、必ず麩に少しずつ1をかけてからめるようにしましょう!

<ul style="list-style-type: none"> ★ ごはんの日(3才児以上・金曜日) 5月12日,26日 6月2日,9日,16日,23日,30日 ★ 弁当日 5月1日,15日(月) (6~9月は食中毒防止の為ありません) 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 誕生会……5月19日(金) ・おにぎり ・豚肉の竜田揚げ ・揚げ芋 ・酢みそ和え ・むらくも汁 
---	--