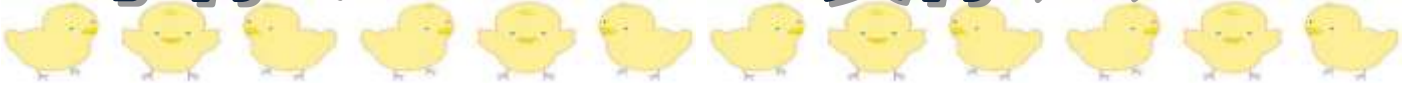


生きる力をはぐくむ食育はじめよう

# 子育てママ・パパ食育クラブ



子どもにとって食べることは、楽しみであると同時に生きる上での基本です。何をどのように食べて育つかは遊びや勉強、運動をするのと同じように成長に関わる大切なこと。「食育」は改まって取り組むことではなく、食を大切にすることを意識を持って営む毎日の食卓から学び身につけていくものです。

子育て中のみなさんがそれぞれのライフスタイルにあった食育を取り入れるヒントになることを願って「ならの食育歳時記 子育てママ・パパ食育クラブ」をお届けします。

## 朝ごはんからはじまる気持ちいい1日!

ココロとカラダ、  
1日いきいき!

早寝してよく眠った朝は、元気よく「おなかすいた!」と早起きができます。幼稚園・保育園で積極的にすすすためにもおいしく朝ごはんを食べて「行ってらっしゃい!」と送り出してあげたいですね。



おひさまリズムで早寝・早起き・朝ごはん!

## のせるだけ! まぜるだけ! 早うま朝ごはん

### パンの場合



具をのせるだけでOK♪

ソーセージ トマト チーズをのせてトースト ⇒ **ピザ風**

コーン (缶詰) マヨネーズ ⇒ 2つ折りにして **マヨコーンパン**

### ごはんの場合



具を混ぜて満足の1品に♪

納豆 おくら(レンジで加熱して輪切り) ⇒ **ねばねばごはん**

ひじきの煮物 ごま ⇒ **ひじきごはん**

前日の残りを朝食に使う時は、前日調理後に清潔な容器に移し、すばやく冷却。朝しっかり再加熱を。

### スープバリエ



朝から野菜を♪

ベーコン ミックスベジタブル コンソメ ⇒ **洋風スープ**

もやし カットわかめ 中華スープの素 ⇒ **中華スープ**

## 朝ごはん、きちんと食べて1日快調!

### 脳にスイッチON!

睡眠中に消費したエネルギーは朝食で補給。味覚・嗅覚など五感を刺激して脳と体の目覚めを促します。

### 快便効果!

朝食をとることで腸が刺激されて排便しやすくなります。

### 肥満・生活習慣病の予防

夜更かし・朝寝坊の生活は、朝食欠食・1回の食事量が多くなる・夜食摂取につながり、この習慣の繰り返ししが肥満・生活習慣病予備群に。

# 健康な体に育てる食事バランス

食事バランスってなんだかムツカシそう・・・。

ウチの子、好き嫌いもあるし簡単で栄養バランスがよい献立ってどうしたらいい？



食事バランスの基本は、**主食・主菜・副菜**の組み合わせでOK！

## 保育園給食・学校給食で人気の野菜メニュー



### ブロッコリーのおかか和え

材料名	子ども1人分	家族の分量
ブロッコリー	15g	90g
かまぼこ	10g	60g
人参	10g	60g
しょうゆ	1g	小さじ1
みりん	1g	小さじ1
かつお節 (糸かつお)	少々	少々

※「子ども1人分」は幼稚園～小学校低学年を、「家族の分量」は大人2人、子ども2人をめやすにしています。

#### ◆作り方◆

- ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。  
かまぼこは短冊切りにしてゆがき、人参はせん切りにしてゆでする。
- ①をしょうゆとみりんで味付けし、かつお節をまぶして全体にまぜる。

♪ブロッコリーといえばマヨネーズで食べる人が多いですが、おかかあえにすると脂肪が少なくかつお節のうま味でおいしくいただけます

### たっぷり野菜のスープ



材料名	子ども1人分	家族の分量
じゃがいも	20g	120g
玉ねぎ	10g	60g
人参	5g	30g
生しいたけ	6g	35g
キャベツ	15g	90g
ベーコン	5g	30g
鶏ガラスープ	100cc分	600cc分
塩・こしょう	少々	少々
あさつき 小口切り	1.5g	10g

#### ◆作り方◆

- じゃがいもは、皮をむいて5mm厚さのいちよう切り、玉ねぎも5mm厚さのいちよう切り、人参は短冊切り、しいたけは半分に切ってうす切り、キャベツは2cm角に切る。ベーコンは1cmに切る。
- 鶏ガラスープで①を煮て、塩・こしょうで味を整え、小口切りしたあさつきを散らす。

♪具は旬の野菜に変えると、より季節感ができます

※「子ども1人分」は幼稚園～小学校低学年を、「家族の分量」は大人2人、子ども2人をめやすにしています。

# どうする？子どもの野菜嫌い

バランスを考えて食事を用意しても野菜は食べてくれない・・・

1日に摂りたい野菜の量は350g以上。子ども(幼児)は大人の2/3程度が目安です。野菜料理は子どもも大人も不足気味。カラダの味方、野菜はおいしくたっぷり食べたいものです。

生野菜は絶対食べてくれない。野菜ジュースでもいい？

## なぜ子どもは野菜が苦手？

野菜は一般に、子どもが嫌う苦味が他の食品に比べて強いことや、スジがあったり硬かったりするので、味覚が発達途上で大人よりかむ力が弱い子どもにとっては食べにくい食品なのです。



## 野菜が苦手な子どもにはどうする？

嫌いな野菜が限定される場合は食べられるものを中心に成長と共に少しずつ増やしていけたらOK。食べられる野菜が極端に少ない場合は、おいしくする2つのポイントでトライしてみましょう。「好きなものと一緒」「熱」です。「好きなものと一緒」とは、お好み焼きやハンバーグ、シチューの中に苦手な野菜を混ぜて無理なく食べられるように調理する方法。「熱」は、煮る、ゆでるといった調理により、玉ねぎなどの刺激が減り甘味が増したり、柔らかくなって食べやすくなります。



## 野菜を食べないとカラダはどうなる？野菜ジュースではだめ？

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の供給源です。このことから、野菜を食べないと食事から摂ったエネルギーを効率よく利用できない、便秘になりやすい、といった恐れがあります。



野菜ジュースは一般的に製造過程で食物繊維が除かれて少なくなっていることやビタミンCが少なくなっていること(添加して強化しているものもある)などが野菜との違いであることから野菜の代わりとしては十分とはいえません。

## 野菜嫌いでも食べやすくする工夫

### 旬の野菜を食べる

夏のトマトはやわらかく甘みがある。冬の大根は甘くてみずみずしい。

### 食感がイヤなら調理方法を変えてみる

煮る・炒める・焼く・あえるなど、いろんな調理法で

### 家族や友だちと一緒に食卓を囲む

1人ぼっちよりも楽しく食事ができて、食欲も刺激されます。

# 旬



保育園給食・学校給食で人気の野菜メニューを左ページで紹介♪



# 子どもだから気をつけてあげたいこと

## お肉・レバーの生食に注意！

ユッケ、レバ刺しなどの生肉、タタキなどの半生肉や焼肉など、加熱不足の肉によって腸管出血性大腸菌（O157、O26、O111など）に感染することがあります。

子どもは重症になりやすく、特に注意が必要です。

- お肉・レバーの生食は避け、中心部まで十分に加熱する
- 生肉に触れた調理器具・手指は十分に洗浄・消毒をする
- バーベキューなどでは、食べるための箸と焼くための箸・トングなどを用意し、使い分ける。

## 食品による窒息に注意！

乳幼児の食べる力の発達には個人差があり、大人よりも食べ物による窒息がおこりやすいため、子どもの様子を見て与える食べ物や食べさせ方に配慮しましょう。

- 豆類(ピーナッツ、枝豆など)は、誤って気管支に入りやすいので3歳頃までは食べさせない。
- 急停車する可能性のある車など、乗り物の中では食べさせない。
- 小さな食べ物を放りあげて口で受けるような食べ方をさせない。
- 年長の子どもの乳幼児に危険な食べ物を与えることがあるので注意する。

## 乳幼児で窒息を起こす原因となった食べもの

ナッツ類	丸いあめ	ブドウ	プチトマト
もち	ちくわ	たくあん	こんにゃく入りゼリー
生の人参	棒状のセロリ	りんご	ソーセージ
肉片	こんにゃく	ポップコーン	せんべい
ベビー用のおやつ			などが報告されています

かむ力にあわせて、食べやすい大きさにしたり、よくかんで食べさせるようにし、食事の時はなるべく誰かがそばにいて注意して見守ってあげましょう。

内閣府食品安全委員会 HP (<http://www.fsc.go.jp/>) より

## 【食育ホームページのご案内】

# 奈良市食育ひろば

奈良市食育ひろば

検索

クリック!

