






# 10月の食育だより

2020年 9月 28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士

何をどれだけ食べればよい？と、毎日の食事の献立に困っていませんか？

バランスのよい献立づくりのコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。これを基本にすれば、子どもに必要なエネルギーと栄養素は、ほぼそろえて考えてよいでしょう。毎日の料理の内容や質によって、バラツキはありますが、3つがそろっていない食事に比べれば、栄養バランスは格段によくなります。献立の基本と、食材選びのコツを知って健康的な食生活を送りましょう。

## ★食材の組み合わせ

主食の材料	主菜の材料	副菜の材料
黄色の仲間 (エネルギーの供給源)	赤の仲間 (たんぱく質の供給源)	緑の仲間 (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)
 基本のごはん	 メインを一品選択	 組み合わせて使う

**もう一品**

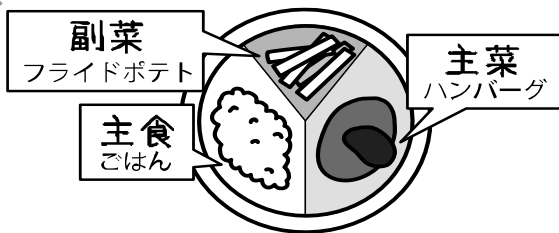


牛乳・乳製品、果物は、「主食・主菜・副菜」に含まれませんが、とても大切なものです。カルシウムやビタミンなど、不足しがちな栄養素を補ったり、水分補給、季節感や彩りなど、食生活の豊かさにも影響しています。乳製品や果物は、おやつとして提供するなど、「もう一品」を追加しましょう。

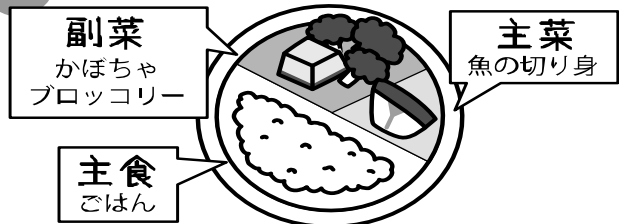
## ①表面積比で適量をおおよそ測る



主食：主菜：副菜＝2：2：1



主食：主菜：副菜＝3：1：2



## ②目安量を覚える

**主食 (100～120g程度)**  
・ごはん茶碗1杯(子ども用)

**主菜 (40～50g程度)**  
・魚なら一般的な切り身の半分の量  
・肉なら、鶏肉唐揚げ用2個程度の量  
・納豆なら、1パック  
・卵なら、1個程度

**副菜 (合計100g程度)**  
・緑黄色野菜 30g程度  
(煮物用かぼちゃ・2～3個)  
・淡色野菜 50g程度  
(千切りキャベツ・茶碗1杯程度)  
・いも・きのこ・海藻類など 20g程度  
(じゃがいも・2cm角3個程度)

野菜はゆでたり、煮たりして体積を減らすことで、必要量を食えることができます。



## レシピ紹介 (減塩メニュー)

材料 幼児4人分(g)

### 鶏肉のバーベキューソース焼き

鶏もも肉	200g
りんご	1/8切れ
レモン	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
にんにく	適量
油	適量

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切っておく
- ② ①にすりおろしにんにくをなじませておく
- ③ リンゴは皮をむいてすりおろしておく
- ④ レモンは輪切りにして絞っておく
- ⑤ 調味料を計り、③④を加えよく混ぜ合わせておく
- ⑥ ⑤に②の鶏肉を加え味付けをする
- ⑦ ⑤をオープン又はフライパンで焼く
- ⑧ 付け合わせに茹でブロッコリーなどをそえる

園児の好きな献立です。簡単に美味しく減塩も出来ますので、作ってみて下さい。