



食育だより



子どもの食事の適量は？

子どもの食べる量が少ないと、発育に影響があるのでは？と心配になることがあるかもしれませんね。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、1日に必要なエネルギー量は、1～2歳児で1日900～950kcal、3～5歳児で1日1,250～1,300kcalとされています。一般的な成人女性の1日に必要なエネルギー量は2,000kcalなので、子どもの食事の量は大人の半分ぐらいが目安となります。しかし、子どもの活動量や気分によって食欲のむらがあり、毎日決まった量を食べるわけではありません。昨日と今日で比較するのではなく、数日から1週間単位の食事量で様子を見ることも大切です。

栄養バランスを考えた組み合わせで

主食 体を動かし頭を働かせる エネルギー源

動きの活発な子どもはエネルギーをたくさん消費します。ごはん・パン・めん類などに多く含まれている炭水化物はエネルギーのもとになります。「主食はしっかり」が基本です。



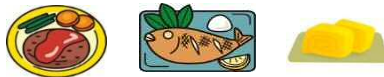
副菜 体のバランスを整えるために

野菜・芋類・きのこ類・海藻類など、多くの種類を使ってビタミンやミネラル豊富なメニューを。肉や魚の主菜よりも、野菜類などの副菜の量は多めにします。



主菜 体づくりに欠かせない たんぱく質を中心に

主菜となる肉類・魚介類・豆類・卵などはたんぱく質豊富な食品です。筋肉や内臓、血液、皮膚など体の組織のもとになります。



汁もの 主菜・副菜のサポートに

主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。



栄養バランスは1日単位で

1食で全てのバランスを整えるのは難しいものです。できるだけ1日単位で全体のバランスを考えましょう。一度にたくさん食べられない乳幼児期は、おやつをプラスしてエネルギーや栄養素を補います。おやつは大切な4番目の食事です。果物や牛乳・乳製品など3食で不足しがちなものを中心に、なるべく決まった時間に与えましょう。



主菜 体づくりに欠かせないたんぱく質を中心に



ツナグラタン

魚のピカタ（鮭）

《材料》 4人分（子ども8人分）

まぐろ油漬缶	130g
玉ねぎ	210g（中1個）
油	8g（小さじ2）
塩	少々
マカロニ	30g
バター	30g
小麦粉	48g
スキムミルク	32g（牛乳300mlでもよい）
水	280g
パン粉	7g
粉チーズ	7g
パセリ	適宜（乾燥パセリでもよい）

《材料》 4人分（子ども8人分）

生鮭	320g（80gを4切れ程度）
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	16g（大さじ2）
卵	55g（1個）
人参	45g（1/5本）
油	4g（小さじ1）
ケチャップ	20g（大さじ1と1/2弱）

《作り方》

- ① まぐろ油漬缶は油をきり、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。マカロニは茹でておく。
- ② スキムミルクを水で溶かしておく。
- ③ 鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて炒める。小麦粉がばらついてきたら②を少量ずつ加え、ホワイトソースを作る。
- ④ 別鍋に油を敷き、玉ねぎを炒め、塩を加えて調味する。玉ねぎに火が通ったら、まぐろ油漬缶、マカロニ、ホワイトソースを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をアルミカップに盛り付け、パン粉、粉チーズ、パセリのをせ200℃のオーブンで8～10分焼く。

《作り方》

- ① 魚は流水で洗い、ペーパーなどで水気をとる。塩・こしょうで下味をつける。
- ② 人参を茹でてペースト状にして冷まし、溶き卵に加えて衣を作る。
- ③ ①に小麦粉をまぶして②の衣を付け、油を引いた天板に並べ、180～200℃のオーブンで20分くらい焼く。（中までしっかり火を通しましょう）
- ④ ③にケチャップを添える。

* フライパンで焼いても良いです。



副菜 体のバランスを整えるために



ひじきのサラダ

切干し大根の和え物

《材料》 4人分（子ども8人分）

干ひじき	8g（小さじ1/3）
しょう油	2g（小1/3本）
人参	80g（大1本）
きゅうり	120g（小さじ1強）
酢	6g（小さじ2）
しょう油	12g（小さじ2）
砂糖	6g（小さじ1弱）
油	3g



《材料》 4人分（子ども8人分）

切干し大根	30g
人参	45g（1/4本）
きゅうり	40g（1/2本）
もやし	40g（1/5袋）
酢	8g（大さじ1/2）
④ 砂糖	8g（大さじ1弱）
しょう油	8g（小さじ2）



《作り方》

- ① 干ひじきは水でもどしてよく水洗いし、適当な大きさに切り、しょう油を加え炒しておく。
- ② 人参は千切りにして茹でる。きゅうりは千切りし、熱湯にさっとくぐらせ冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、水気を切った①、②を和える。

☆ きゅうりをさっと熱湯にくぐらせることで、子どもにも食べやすくなります。

《作り方》

- ① 切干大根はもどして2cm位に切り、茹でて水気を絞しておく。
- ② 人参は短冊切り、茹でて水気を絞る。きゅうりは千切りにする。
- ③ もやしは食べやすい長さに切って茹でる。
- ④ 水気を切った①～③を④で和える。

川崎市公式ホームページに保育園のレシピを掲載しています。

川崎市 保育園の給食献立 検索

