

# これまでの給食懇談会の内容

## ❁ 朝ごはんについて

### ☆ 朝ごはんを食べる理由

- ① 朝食を食べないと元気に遊べません。
  - ② 栄養素の摂取に問題が起こる可能性があります。  
…幼児は消化能力が未熟なため、一度に食べられる量に限りがあります。
- ⇒朝 + 昼 + 夜 + 間食の4~5回に分けて食べる必要があります。

### ☆ 生活リズムを振り返ろう

- ① 早寝、早起きをしましょう！  
⇒朝少しでもすっきり起き、しっかり食卓に座って食べる時間を確保しましょう。
- ② 寝る前に何か食べていませんか？  
⇒寝る前に食べると、睡眠が浅くなってすっきり起きられません。また、朝ごはんへの食欲がわきません。
- ③ 大人も食べていますか？  
⇒朝の時間はバタバタして、なかなか席に着くのは難しいかもしれません。少しでも一緒に座って食べると、子どもも食べる意欲がわきます。

## ❁ おやつについて

### ☆ 夕食までのおやつ

ナーサリーから帰ってきて、夕食まで・・・「お腹すいた！」という声に、おやつで紛らわせていませんか？ここで、おやつをあげると、夕食が食べられなくなってしまいます。おやつの代わりに、夕食のおかずの一部やおにぎりなどをあげ、夕食と合わせて1食として考え調整しましょう。

### ☆ “空腹のチャンス”を活用しよう

また、この“空腹のチャンス”を活用しましょう！お腹が空いているときは、日頃苦手な野菜もちょっとおいしそうに見えるとき。夕ご飯用にゆでた野菜を少し取り分けてあげると、普段食べない野菜も食べる時があります。“食べられた！”という自信が積み重なって、食卓でも食べられるようになることがあります。



## ❁ お弁当について

素敵なお弁当づくりのポイントをご紹介します。

### ☆ 量はぴったり？

お弁当に入る容量 (ml) = お弁当のエネルギー量

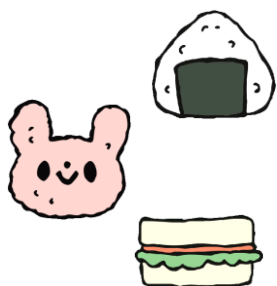
※ただし、バランスのよい内容にした場合

#### 年齢別お弁当箱容量の目安

1～2 歳児：300～350ml、3～5 歳児：400～450ml、大人：600～800ml

個人差があります！

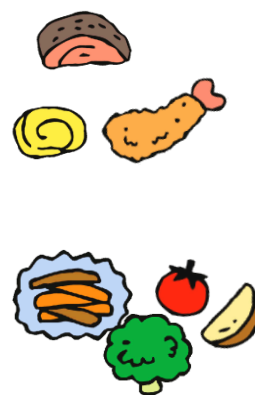
### ☆ 主食が 3、主菜が 1、副菜が 2



主食：ごはん、パン、麺  
主にエネルギーのもとになる食品。

主菜：肉、魚、卵  
主に体をつくるもとになる食品。

副菜：野菜  
主に体の調子を整える食品。



### ☆ 同じ調理法のおかずを重ねない

主菜、副菜は、油の多い衣のついた揚げ物や、塩分の多い佃煮、漬物は 1 品までとしましょう。

→味付け × 調理法 でバリエーション豊かに

味付け
しょうゆ、塩、砂糖、味噌、ソース、ケチャップ、マヨネーズ、カレーなど

×

調理法
揚げる、炒める、煮る、ゆでる、あえる、生

### ☆ 発達に合わせた調理の工夫

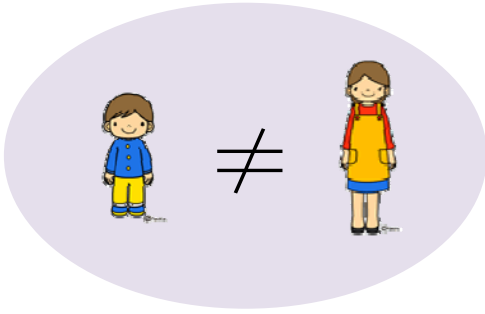
- ① 手づかみ食べをするようになったら、スティック状にする。
- ② バラバラしやすいものは、チーズ、卵、マヨネーズ、芋類を活用してまとめる。
- ③ おにぎりは食べやすい形ににぎる (俵→三角)。のりは、小さくちぎったものをはりつける。

### ☆ 時間短縮の工夫

主菜、副菜は、土日の時間があるときに多めにつくり、小分けにして冷凍しておく。または、前日の残りを一度温め、冷ましてからお弁当箱につめる。

## ❁ 味付けについて

### ☆ 子どもと大人の味付けは一緒じゃない



適切な塩分摂取量は、子どもと大人で違います。

理由：

①からだから余分な塩分を排出する力ができあがっていない。

②濃い味付けになれて成長してしまう。

→将来の生活習慣病につながるかも…？

### ☆ 子どもと大人の適切な塩分摂取量と濃度

	1～2 歳児	3～5 歳児	大人	
			女性	男性
塩分量	4 g/日まで	5 g/日まで	7.5 g/日まで	9 g/日まで
塩分濃度	0.5～0.7%		0.9%	

…人は普段の味付けの濃さに慣れていくため、自分がどれくらいの濃さを食べているのか、知らない人、気づいていない人も多いと思います。そこで、一度、大体どれくらいなのか調べてみましょう。

⇒お味噌汁を作るとき、お味噌の塩分量を確認して計算してみましょう。※お味噌大さじ1杯=約18g

◎ 塩分濃度が濃かった人は、少し薄めていきましょう。舌は、薄い味でも感じるように変化していきます。

### ☆ お味噌汁、スープ作りのポイント

① 具材をたくさん入れましょう。

⇒器に入るお汁が少なくなり、塩分摂取量が減ります。

② 野菜をたくさん入れましょう。

⇒野菜からもだしが出て、お味噌やお塩が少なくてもおいしく感じます。

③ 少しとろみをつける

⇒舌の上に付着しやすくなり、味を感じやすくなります。

### ☆ 減塩のポイント

① かんきつ類、酸味のあるものを活用する

② だしの風味を活用する

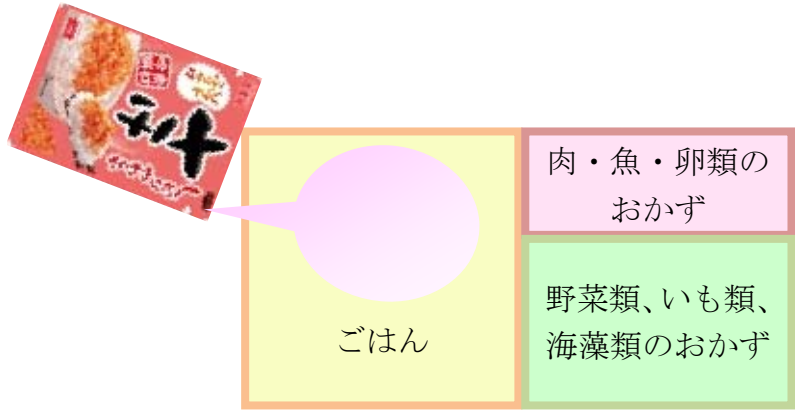
③ スパイスやハーブなど香りを活用する

…少しの塩分量でもおいしく感じます

④ 調味料をかける、混ぜる⇒つけて食べる

…直接舌に当って、しょっぱさを感じるので全体の摂取する調味料が減ります

☆ ごはんの上にどれだけふりかけをかけますか？



例えば・・・こんな組み合わせのおかずの塩分量は？

主菜	ウィンナー (2本)	0.8g
	卵焼き (2切れ)	0.4g
副菜	ポテトサラダ	0.4g
	ほうれん草のバター炒め	0.3g
	ミニトマト	0g
合計		1.9g



ごはんの上にかけるものとおかずの塩分を足すと・・・？

☆ ごはんの味付け

最近、白ごはんが食べられない人が増えています。白いごはんの淡泊な味はおかずのおいしさを引き立てる役割があります。味付けごはんでは、おかずの味は引き立たず、塩分量や油脂量の摂取が増えてしまうので、なるべくごはんに濃い味付けをしないようにしたいものです。しかし、子どもの口の機能は大人のように口の中でごはんとおかずを混ぜて食べることは難しいです。

ですので、ふりかけをかける場合は、なるべく少なく彩り程度にしましょう。そのほか、ごはんの形を変える、のりやごまをはる、などの工夫をしてみましょう。

## ❁ 好き嫌いについて

### ☆ 好き嫌いの考え方

- ・ 嫌い、苦手を示すのは、子どもが自我の芽生えを得た成長の証し →個性の一つ
- ・ 嫌いなもの・苦手なものは、気分によっても変化する
- ・ 調理の仕方と子どものモグモグする力が合っていないために食べにくい

### ☆ 調理工夫の仕方（『食べない子が食べてくれる幼児食』より）

#### ○ 肉類の料理 繊維がかたくて噛めない…

～調理のポイント～

- ・ 繊維を断つように切る。
- ・ パサパサするものは、切った後に酒・みりんをまぶす、または、つけだれに漬ける。
- ・ 薄切り肉も1cm角か1～2cmの長さに切る。

#### ♡ ジューシーハンバーグ 大根おろしをつなぎにしてふっくら仕上げます。



🍴 材料  
（大人2人+子ども2人のとき）  
豚ひき肉…300g  
玉ねぎ…1/6個  
大根…1/6本  
A  
パン粉…大さじ2  
赤ワイン…大さじ1  
塩…小さじ1/3

🍴 作り方  
①大根はすりおろし、ザルにあけて水気をきる。  
②玉ねぎをみじん切りにし、油をひいたフライパンでしんなりするまで炒めて冷ます。  
③ボウルにひき肉、A①②を入れてねばりがでるまでよく混ぜる。6等分して空気を抜いて成形する。  
④フライパンに薄く油をひき、③を並べて両面に焼き色をつける。水を肉の半分くらいまで入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。水分がなくなり、ようじで刺して透明の肉汁が出たら火をとめる。

#### ○ 葉物野菜の料理 薄くて噛みにくい…

～調理のポイント～

- ・ 1cmくらいに切る。
- ・ やわらかくゆでる。
- ・ あえ衣で和える。
- ・ 汁けを多めに残す（浸す）。

#### ♡ ほうれん草の白和え 繊維が噛み切りにくいので、豆腐と同じくらいやわらかくゆでます。



🍴 材料  
（大人2人+子ども1人のとき）  
ほうれん草…1/2束（100g）  
しょうゆ…小さじ1/2強  
木綿豆腐…200g  
A  
すり白ごま…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1  
砂糖…小さじ1

🍴 作り方  
①ほうれん草は、やわらかめにゆでて水とり、水気を絞る。1cm長さに切り、しょうゆをまぶす。  
②豆腐は5分ほどゆで、ざるにとって湯をきり、ペーパータオルで包んで軽く水気をとる。（またはペーパータオルに包んで電子レンジで加熱する）かたまりをスプーンでつぶし、Aを加えて混ぜる。  
③②でほうれん草を和える。

○ 根菜類の料理 繊維があって飲み込めない…

～調理のポイント～

- ・ 5mmくらいの厚さに切る。
- ・ 時間をかけて煮る。
- ・ ゆでてから調理する。

♡ れんこんのきんぴら風煮 ゆっくり煮ると、やわらかくなり、幼児でも嚙める硬さになります。



🍴 材料

(大人2人+子ども1人のとき)

れんこん…100g

にんじん…70g

ごま油A…小さじ1

だし…3/4カップ弱

A

しょうゆ…小さじ1と1/3

砂糖…小さじ1/4

🍴 作り方

①れんこんとにんじんは2～3mmの厚さのいちょう切りにする。

②鍋にごま油を熱し、①を炒める。だしを加え、蓋をして弱火で煮、れんこんがやわらかくなったらAを加え、さらに2～3分煮る。

☆ 野菜を食べやすくする工夫

- ① うま味のある食品（肉、ハム、ベーコン、油揚げ、削りガツオ、シラス干しなど）と組み合わせる
- ② よくゆでて、アクなどを取り除いてから調理する
- ③ 初めのうちは、ごく少量使う
- ④ 細かく刻んでそれとは分からないように、ちょうど隠し味のように使う
- ⑤ 揚げて、油のうま味を利用する
- ⑥ だしをきかせる
- ⑦ ごまやしょうゆなどの香ばしい香りをきかせる

子どもの口の動きを観て、形態が子どもの“モグモグ力”に合っているか確認しましょう。



コラム① 子どもは、和食好き♡

確かに、子どもの味覚は大人よりも敏感で、素材の味を活かす調理をする和食は、好まれにくいかもしれません。でも、だしを効かせて、子どもの咀嚼に合わせて調理をすれば、大丈夫！ちょっとした調理工夫を取り入れてみましょう！

## ❁ “何を” “どれだけ” 食べるのか

### ◆ 幼児と母親を比較した1食の目安量

	1～2歳		3～5歳		母親	
主食	ごはんなら	80～90	ごはんなら	110	ごはんなら	150
	パンなら	40～0	パンなら	70	パンなら	90
	めんなら	70～140	めんなら	170	めんなら	240
主菜	卵なら	30	卵なら	40	卵なら	50
	魚・肉なら	35	魚・肉なら	45	魚・肉なら	0
	豆腐なら	0	豆腐なら	75	豆腐なら	100
副菜	野菜・海藻・きのこ として	50～70	野菜・海藻・きのこ として	90	野菜・海藻・きのこ として	120～150

※ 個人 があるので、おおまかな です。

☆ 1～ 歳児は、大人の半分くらいの量を に。

🍷 を どれだけ がよいのか、食 バランスガイ で大人の食 でみてみよう！

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、おにぎり1個、スライスパン 2つ分 =
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、お豆腐(100gの目安)、煮たての豆、ほうろく、ひじきの煮物、煮干し、煮物、きのこ、お肉のコンソメ 2つ分 = 野菜炒め、芋の煮物、きのこ、お肉のコンソメ
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 2つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理 3つ分 = ハンバーグステーキ、煮肉(しょうゆ煮)、煮肉(しょうゆ煮)
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイスクリーム、ソフトクリーム、アイス 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、バナナ、かき、梨、葡萄、いちご、りんご、みかん

※ 5gとはサービング(食事の提供量の単位)の略

牛乳・乳製品と果物は、  
おやつに取り入れると献立が  
考えやすいですね。



## ❁ 便秘・下痢のときの食事について

### 便秘

病的でない場合、糖質の不足、たんぱく質の摂取の過多、水分不足、運動量の低下等によって生じると考えられます。

#### ☆食事・食生活の対応

- ① 規則的な排便習慣をつける。朝食後にゆっくりトイレに行く時間をとり、これを習慣化する
- ② 朝、空腹時に冷たい水、牛乳などを摂取する
- ③ 食事に注意する
  - ・ たんぱく質の多い食品を過剰に摂取していないか確認する→腸の動きを鈍くする
  - ・ 食物繊維の多い食品が不足していないか確認する→腸の動きを活発にする
  - ・ 水分が不足していないか確認する
  - ・ 寒天を使った料理、オリゴ糖を使った食品（例：ヨーグルトにオリゴ糖を加える）、プルーンを与える

### 下痢

下痢により身体の水分を失い、回数が多ければ多いほど、脱水症状を起こしやすくなるので、水分補給と食事療法が必要です。

- ① イオン飲料、水、麦茶、野菜スープ、りんごジュースなどを少しずつゆっくり与える
  - ※ 果汁は、電解質が少なく、糖質が多く、浸透圧が高いため、下痢を長引かせることがあるので、症状に応じて、薄めるなどして与える
- ② 下痢の回数が減ってきたら・・・
  - ・ かゆ、めん、いもなどの穀類を与える
  - ・ 豆腐、卵、白身魚、鶏ささみ肉など、消化がよく脂肪の少ないものを用いる
  - ・ 食物繊維の少ない野菜を用いる

※脂肪の多いもの、消化に悪いもの、食物繊維の多いものは、快方に向かうまで待ちます。あとは、子どもの機嫌と便の状態を見ながら、除々にもとの食事に戻します。

#### コラム② イオン飲料などの飲み過ぎ注意

イオン飲料を飲むのは、「病気で嘔吐や下痢がひどく、水分補給をしないと脱水症状を起こしてしまうとき」、「運動などで大量の汗をかいたとき」です。それ以外のときは、水やお茶にしましょう。イオン飲料の糖分で食事が食べられなくなってしまうたり、不足していないイオンを摂取することによって、排泄するために腎臓に余計な負担をかけてしまいます。