

# 子どものごはん

Vol.06

読者からの質問に  
お答えします!

**Q. 忙しくて料理に時間をかけられません。無理なく栄養バランスのいい食事を続けるにはどうしたらいいですか？**

**A.** 冷凍や缶詰、レトルト食品などの加工技術が進歩したことや、外食や惣菜なども手軽に活用できるようになり、私たちの食生活はとても豊かになりました。反面、食べたいものを食べたいときに食べられるようになり、栄養バランスを崩す可能性が高まったとも言えます。

献立の基本は、主食、汁物、主菜、副菜ですから、惣菜などを購入する場合も、この皿数に合わせてそろえるといいでしょう。また、適量は弁当箱をイメージしてください（下の図参照）。主菜が多くて副菜が少なすぎることもあるので、弁当箱の半分を主食、残り3分の1を主菜、3分の2を副菜にするとバランスが良くなります。この割合を

食卓にも応用してください。無理なくという点では、1日3食食べて、1週間にならずと肉料理ばかり、野菜をほとんど食べていない、といった偏った内容でなければ問題ありません。

**Q. 子どものおやつはどのようなものがいいですか？ おすすめを教えてください。**

**A.** 幼児期のおやつは、食事を取り切れない栄養を補うためのものです。エネルギーが不足気味なら、おにぎり、パン、いもなどの糖質類がおすすです。栄養素ではカルシウムや鉄が不足しがちなので、カルシウムは牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚を、鉄はレーズン、プルーン、たまごなどを意識して取ります。おやつの適量の目安は、1日のエネルギー量の15〜20%です。1〜2歳は約150キロカロリー、3〜5歳は約250キロカロリーになります。個人

差があるので、食事に影響しない程度にしましょう。

おすすめは蒸しパン、パンケーキ、お好み焼き、果物入りゼリー、プリン、ヨーグルトなどです。水分補給も必要なので、飲み物と固形物を組み合わせましょう。果物は水分豊富でビタミンCを多く含むものが多いので、鉄の吸収にも役立ちます。手作りだけにこだわらずに市販品なども利用できますが、表示されている栄養素、エネルギー量を確認するといいですね。

おやつは、栄養だけでなくリラックス効果を高める役割もあります。食事とは違う味わい、食感があるので、食べ物への興味につながります。おやつの内容は、良いもの、悪いものと考えずに、適時適量で望ましい組み合わせを目指しましょう。また、家族や友達と分け合うことは心の育ちにもつながります。一緒にほっとできるなら、それがおすすめのおやつです。

## 弁当箱で考える 栄養バランス



半分を主食、残り3分の1を主菜、3分の2を副菜にし、食卓にも応用すると良いでしょう

## 献立の基本

野菜、きのこ、いも、肉、魚、海藻、果物など 大豆、卵など



ごはん、パン、めん類など みそ汁、吸い物、スープなど



\* PROFILE \*  
おとな かりこ  
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

今回は...  
「食べ過ぎ・ばっかり食べ・食べむらが心配です」の予定です。お楽しみに!