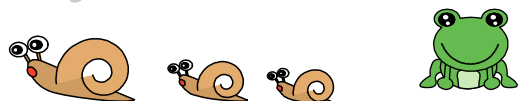


楽しく食べよう！

2020年6月号

【今月の行事】 梅雨

日本の雨季です。畑の作物や田植えの終わった稲にとっては恵みの雨であり、これから迎える暑い夏に向けてしっかり水源を確保します。「梅」の字を使うのは、この時期梅の実が熟すためといわれています。



食育コラム 朝ごはんを食べよう



朝は時間にゆとりがなく朝ごはんがおろそかになりがちです。今回は、幼児期の朝ごはんが特に大切である理由、朝ごはん作りの時短ポイントについて紹介します。

幼児期の朝ごはんはとっても大切



幼児期のこどもは、日々の活動で消費するだけでなく、脳と体が発育・発達するためのエネルギーや栄養素が必要です。しかし、こどもの胃は大人と比べて小さく、一度に食べられる食事量が少ないため、朝昼夕3回の食事とおやつが基本です。一日のスタートである朝ごはんを食べないと、成長するために必要なエネルギーや栄養素が不足してしまいます。

お子さんが朝ごはんを食べたがらないこともあると思います。まずは、**決まった時間に誰かと朝ごはんを食べる習慣をつける**ところから始めてみましょう。

そして、①起きてからすぐに食べさせていないか、②こどもだけで食べさせていないか、③夜寝る時間は遅くないか、④朝ごはんの内容はこども向きかを一度確認して頂きたいです。食べる習慣がなければ、始めはバナナなどお子さんの好きな物から取り入れ、次に小さめのおにぎりなどだんだんと種類を増やしていけるといいですね。

<朝ごはん作りの時短テクニック>

① 夕ごはんを作る時に、次の日の朝ごはんのことも考えて食材を準備する。

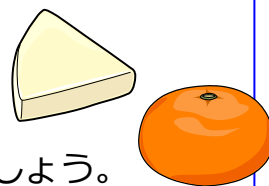
野菜の下ごしらえをしておいたり、夕ごはんを多めに作り朝ごはんに残りを活用したりしましょう。

② 調理しなくてもいいものを用意する。

そのまま食べることのできるチーズや果物などを朝ごはんに取り入れましょう。時には、湯せんや電子レンジで温めるだけの商品を使用するのも良いでしょう。

③ 朝ごはんのパターンを決めて、悩まないようにする。

例えば、ご飯・味噌汁・目玉焼きなど毎朝決まったパターンを決めておけば、毎回悩む必要はありません。少しずつ食材、一品を変えていくのが良いでしょう。

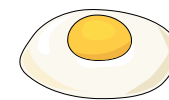
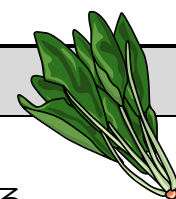


左記のような工夫でお子さんと一緒に食べる時間が増えますね。なるべくお子さんの成長に合わせた生活をして、親子で楽しく食卓を囲めるようになるといいですね。



今月は和食の朝ごはんのおかずを紹介します。そのまま食べることのできる食材や火の通りやすい食材を使っています！

炒り豆腐	
材料 (分量は大人4人分) 卵……………3個 絹ごし豆腐……………400g ほうれん草……………1/2束 しょうゆ……………大さじ1 塩こしょう……………少々	作り方 ① ほうれん草は茹でてしぼり、2cmの長さに切る。 ② フライパンに油を熱し(分量外)、豆腐を入れへらでつぶしながら強火で水気をとばす。 ③ ②に①のほうれん草を加え、しょうゆと塩こしょうで味を調える。 ④ 卵を溶いてまわし入れ、混ぜながらしっかりと加熱をする。
ワンポイントアドバイス ほうれん草は、お浸しやごま和えの残りを使うと便利です。 卵焼きなどの卵料理は、火の通りが早いので朝ごはんにおすすめです。	
栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分：エネルギー150kcal、たんぱく質11.3g、脂質9.7g、塩分0.9g こども1人分：エネルギー100kcal、たんぱく質7.6g、脂質6.5g、塩分0.6g	



ちくわときゅうりのしょうが酢和え	
材料 (分量は大人4人分) きゅうり……………2本 ちくわ……………3本 調味料 ポン酢しょうゆ……………大さじ1 しょうがすりおろし……………少々 (しょうが汁)	作り方 ① きゅうりは小口切りにし、塩もみをして(分量外)、水気を切る。 ② ちくわは薄い輪切りにする。 ③ ボウルに①のきゅうりと②のちくわを入れ、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。
ワンポイントアドバイス お酢にほんの少ししょうが汁を加えると、まろやかな味付けになります。	
栄養価 ★こどもは大人の2/3量が目安です。 大人1人分：エネルギー35kcal、たんぱく質3.2g、脂質0.6g、塩分0.5g こども1人分：エネルギー24kcal、たんぱく質2.2g、脂質0.4g、塩分0.4g	

