

栄養バランスを考えよう

～元気な体をつくるには、いろいろな栄養素が必要です～

栄養素が偏らないような食事のポイント

- 1 生活リズムを整えて、「1日3食」食べましょう
- 2 赤・黄・緑のグループの食品を組み合わせましょう
- 3 おやつの内容を考えましょう



1 生活リズムを整えて、「1日3食」食べましょう

毎日を元気に過ごすためには、朝・昼・夕と規則正しく食べることが大切です。朝食を食べる習慣がつくと、早寝・早起きの習慣も身につくようになります。まずは、今の生活リズムを見直してみましょう。

大人の夜型生活が子どもに影響します。早めの入浴やテレビを消すなど、寝る前の環境づくりも工夫しましょう。



朝ごはんを食べて、午前中からしっかり活動できるようにしましょう。

就寝 21:00

6:30 起床

1～2歳児の場合、午前のおやつも摂りましょう。

夕食 18:00

7:00 朝食

幼児の1日の
生活リズムの例

10:00 間食



あそび

あそび

間食 15:00

昼寝

12:00 昼食

食事やおやつの時間は、できるだけ一定にしましょう。



体を動かすことで、空腹感を感じ、食欲増進につながります。

生活リズムを整えることから始めてみましょう！

大阪市

2 赤・黄・緑のグループの食品を組み合わせましょう

下図の3つの食品群は、食品に含まれる主な栄養素の働きによって分類したものです。

赤・黄・緑の食品グループの食材がそろそろように選ぶと、栄養バランスが整いやすくなります。

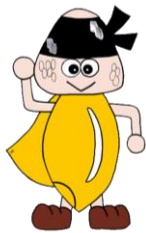
「黄」のグループ

主に、ごはん、パン、めん類

から「**主食**」を選びます



例) ごはん



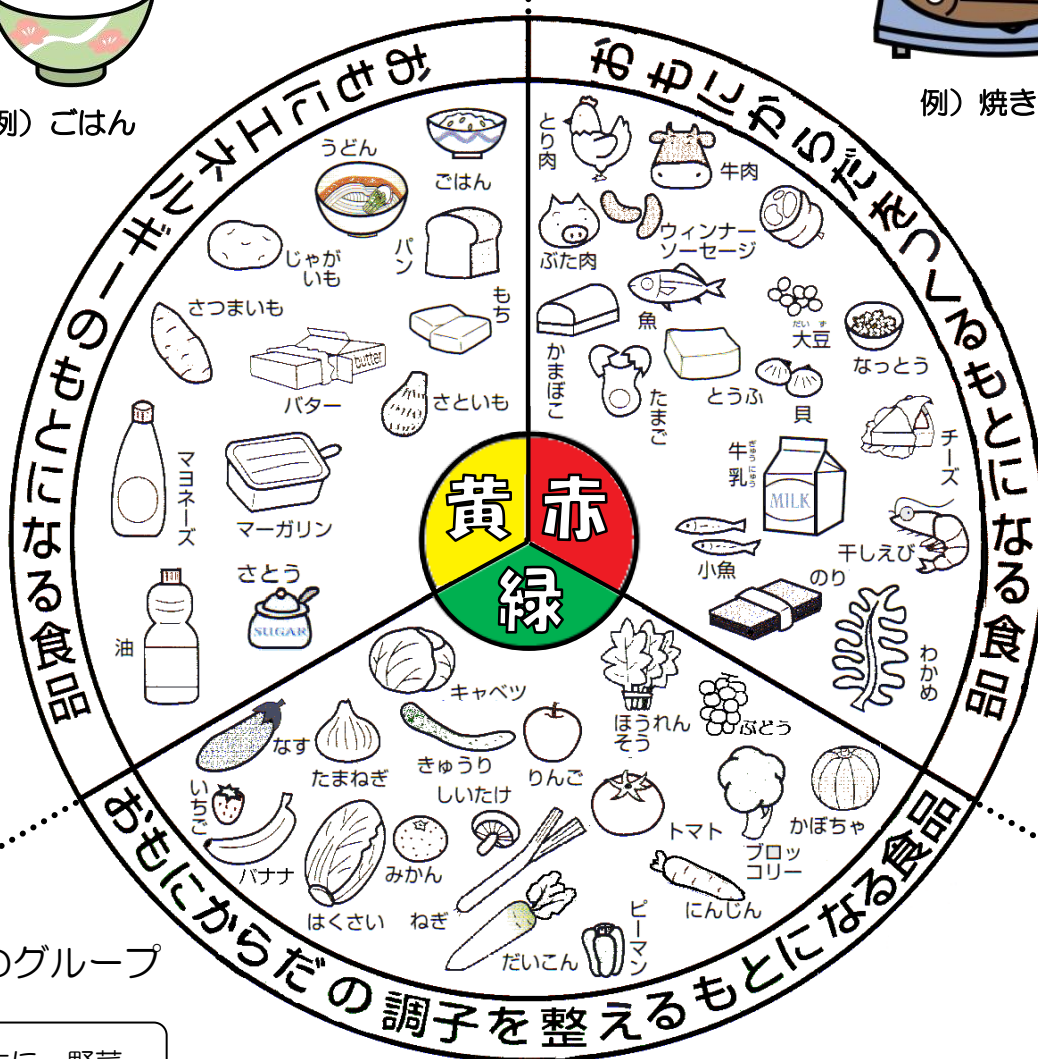
「赤」のグループ

主に、魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類

から「**主菜**」を選びます



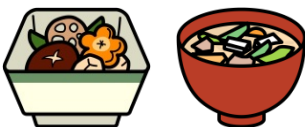
例) 焼き魚



「緑」のグループ

主に、野菜

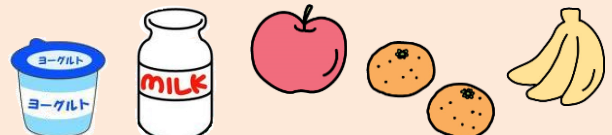
から「**副菜**」を選びます



例) 野菜の煮物、みそ汁



食事の基本は、「**主食+主菜+副菜**」です。果物や牛乳・乳製品は、1日の食事の中で取り入れると、より栄養バランスが良くなります。おやつとして摂るのもいいですね。



栄養バランスのとれた献立を考えましょう！

主食が「ごはん」「パン」「めん」の場合、どの料理を組み合わせると1食あたりの栄養バランスが良くなるでしょうか？料理グループから当てはめてみましょう。

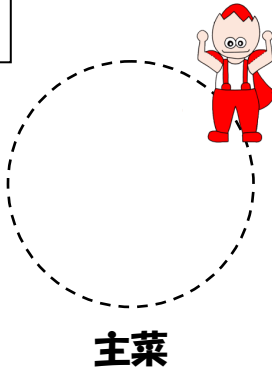
ごはんの場合



ごはん

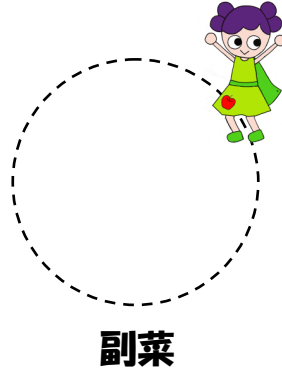
主食

+



主菜

+



副菜

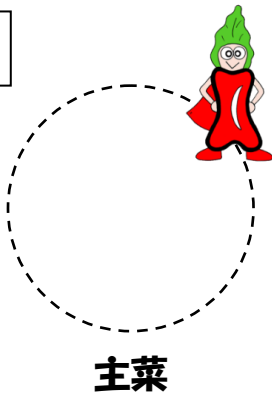
パンの場合



食パン

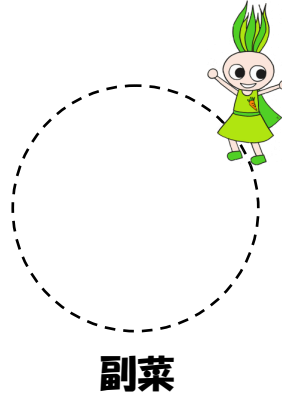
主食

+



主菜

+



副菜

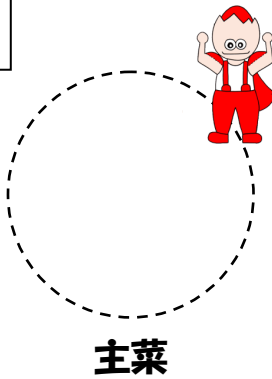
めんの場合



きつねうどん

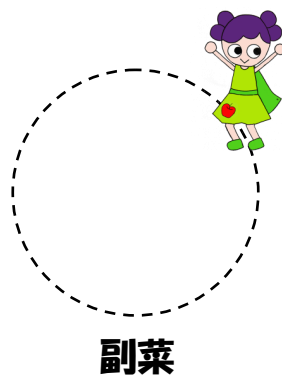
主食

+



主菜

+

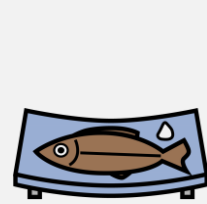


副菜



毎日の食事を思い出して
考えてみるのもいいですね。

料理グループ



焼き魚



ハンバーグ



目玉焼き



エビフライ



サラダ



納豆



青菜のお浸し



野菜の煮物



みそ汁



野菜炒め



フルーツ
ヨーグルト



スープ



果物



親子丼



オムライス



ラーメン



お好み焼き



焼きそば

☆料理の組み合わせ例☆

ごはんの場合

主食：ごはん
主菜：焼き魚
副菜：青菜のお浸し、みそ汁



「主食＋主菜＋副菜」
を基本に組み合わせて、
献立を考えましょう

パンの場合

主食：食パン
主菜：目玉焼き
副菜：サラダ、
フルーツヨーグルト



調理方法は「焼く」＋「和え
る」など、重ならないように
工夫するといいですね

めんの場合

主食＋主菜：きつねうどん
副 菜：野菜の煮物



品数が少なくても、いろいろ
な食材を組み合わせることで、
栄養バランスが良くなります

3 おやつの内容を考えましょう

子どもは1回に食べる量が少ないため、朝・昼・夕の3回の食事だけで1日に必要なエネルギーや栄養素を摂ることは難しく、おやつは大事な食事の一部と考えます。また、おやつは休息と気分転換の楽しいひとときでもあります。

おやつルール



量

好きなだけ食べないよう
量を決めて食べましょう

飲み物

水分補給も忘れずに、牛乳やお茶と
一緒に食べましょう

時間
回数

1日1～2回、次の食事
時間まで2～3時間あけ
ましょう

内容

甘味、塩味は控えめに
して、
いも類・果物・乳製品も取り
入れましょう



おやつレシピ

じゃが芋おやき（幼児1人分）

☆材料☆

じゃが芋	20g	パセリ	} 少々
ベーコン	5g	塩	
玉葱	10g	こしょう	
小麦粉	10g	油	
ベーキングパウダー	0.6g		
牛乳	5g		

いも類は、おやつに使いやすい食材です。
3回の食事では摂りにくい時は、おやつに
利用しましょう。



☆作り方☆

1. じゃが芋は茹でてつぶす。ベーコンはせん切り、玉葱とパセリはみじん切りにする。
2. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせる。
3. 油以外の材料全部を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味付けし、よく練って小判型にまとめる。
4. 油をひいたフライパンで両面を焼く。

