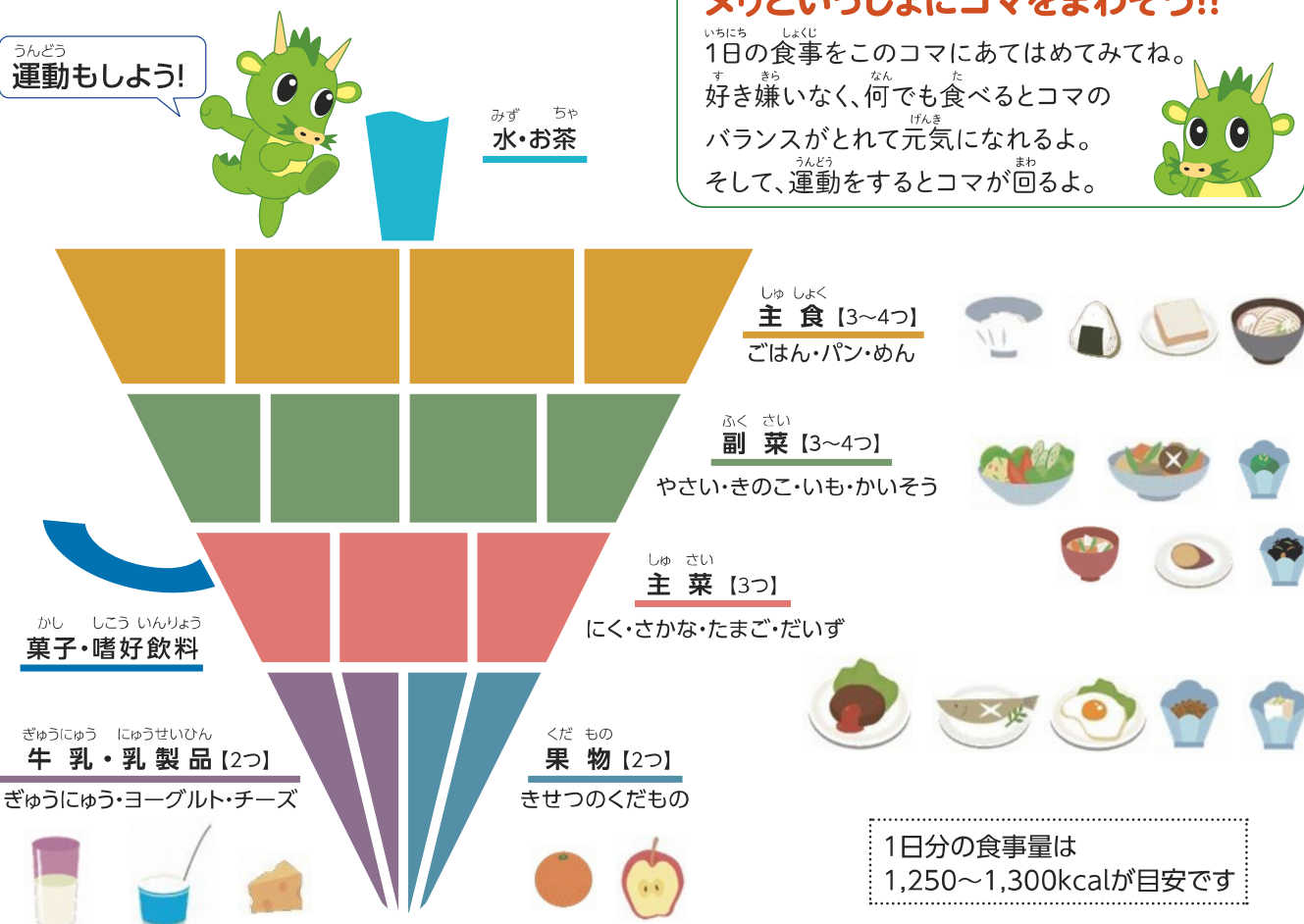


バランスよく食べよう!

作成: H23さいたま市乳幼児期における食育をすすめるワーキンググループ

さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け



「さいたま市食事バランスガイド 3～5歳児向け」とは?

この食事バランスガイドは、国が決定した「食事バランスガイド」を、さいたま市が3～5歳児を対象としてアレンジしたもので、1日あたりの食事量の目安を示しているものです。

大人の食事バランスガイドと同様に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物という5つの料理区分ごとに、1日にとりたい食事の量の目安を「つ(SV)」として、あてはめてください。

副菜では、野菜約70gを1つと数えますが、子どもの1皿分は大人のだいたい半分の量なので、「0.5つ」と数えることとしています。

裏面には季節ごとの旬の農産物を使用した料理や行事食などを掲載しています。ぜひ、毎日の食生活の中で活用ください。



“〇〇ばっかり食べる”のは気をつけようね!
ごはんばっかり、お肉ばっかり、
お菓子ばっかり…食べると、バランスが
悪くなってコマがたおれてしまうよ。

※このリーフレットは、市の食育に関するポータルサイト
「さいたま市食育ナビ」でダウンロードできます。
<https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



おやつは“時間”と“量”を決めて!!

幼児のおやつ(間食)は1日のエネルギー量(1,250～1,300kcal)の10～20%、200kcal前後が目安です。

幼児にとってのおやつは食事の一部で、3食でとりきれない栄養を補給する役割があります。主食や副菜、果物などを十分にとり、出来るだけ菓子・嗜好飲料は控えましょう。裏面の献立例のように主食や副菜で数えられるものを食べるのもいいですよ。

子どもにはたっぷりの『水分補給』を!

水・お茶はコマの軸にあたり、1日の中でしっかりとりたいものです。健康で普通に食事が出てきているときには、糖分やエネルギーの多い飲み物には注意しましょう。

子どもの体は70～80%が水分(大人は約60%)です。体内の水分が減りすぎるのを防ぎ、失った水分を補うために食事以外でも水、または麦茶などで水分補給をしましょう。

「旬」のものを、バランスよく食べよう!



春・夏の献立

朝食  エネルギー307kcal、食塩相当量1.4g	あじの塩焼き(1/2尾) = 主菜 1つ ヨーグルト・ブルーベリー添え = 牛乳・乳製品 1つ 小松菜のお浸し = 副菜 0.5つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 味噌汁(かぶ・油揚げ) = 副菜 0.5つ
昼食  エネルギー373kcal、食塩相当量1.8g	かぼちゃと切り昆布の煮物 = 副菜 1つ 生揚げのソテー = 主菜 1つ 枝豆 ※量が少ないので=0つ 冷やしうどん(茹でうどん3/4袋) = 主食 1つ (冷汁)
おやつ(間食)  エネルギー199kcal、食塩相当量0.2g	すいか 50g = 果物 0.5つ 牛乳100ml = 牛乳・乳製品 1つ 茹でじゃがバター = 副菜 1つ
夕食  エネルギー375kcal、食塩相当量1.7g	いちご 中3粒 = 果物 0.5つ 野菜サラダ = 副菜 1つ うなぎの卵とじ = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ そうめんとおくらのすまし汁 ※量が少ないので=0つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 3つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 1つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,254kcal、食塩相当量 5.1g	

秋・冬の献立

朝食  エネルギー407kcal、食塩相当量2.0g	くわいきんとん = 副菜 1つ (麦茶) 紅白なます = 副菜 0.5つ 松風焼き = 主菜 1つ 焼き餅(きなこ・しょうゆ) = 主食 1つ
昼食  エネルギー408kcal、食塩相当量1.1g	ヨーグルト和え(プレーンヨーグルト・柿) = 牛乳・乳製品 1つ、 果物 0.5つ ほうれん草のサラダ = 副菜 0.5つ トンカツ(1/3枚) = 主菜 1つ ごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ けんちん汁 = 副菜 1つ
おやつ(間食)  エネルギー242kcal、食塩相当量0.2g	梨 1/4個 = 果物 0.5つ 牛乳100ml = 牛乳・乳製品 1つ 新米おにぎり(子ども茶碗1杯分) = 主食 1つ
夕食  エネルギー399kcal、食塩相当量1.3g	ブロッコリーとカッター ジューズのサラダ = 副菜 0.5つ みかん1個 = 果物 1つ さんまの香り焼き(1/2尾) = 主菜 1つ しめじごはん(子ども茶碗1杯) = 主食 1つ 白菜のスープ(白菜・わかめ) = 副菜 0.5つ
1日分の食事バランスガイド: 主食 4つ、 副菜 4つ、 主菜 3つ、 牛乳・乳製品 2つ、 果物 2つ 1日分の栄養価: エネルギー 1,456kcal、食塩相当量 4.6g	

***** 親子でつくってみましょう! *****

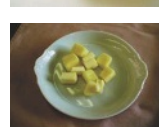
茹でじゃがバター 編



①鍋に、洗ったじゃが芋丸ごとと、水をひたひたまで入れて、火にかける。



②じゃが芋が茹であがったら、鍋からじゃが芋をまな板へ取り出し、包丁で切る。
※茹でたては、熱いので気をつけましょう。



③バターが大きいときは、いくつかに切っておく。

材料(子ども2人分)

じゃが芋 大1個
バター 10g(大さじ1弱)

小さな芋を皮つきのまま茹でたのもいいですよ。バターのかわりに、塩少々をふったのもおいしいです。さつまいもやふかし芋や、焼き芋もおやつにどうぞ。



④出来上がり。

新米おにぎり 編



①お皿の上に、ラップを敷き、ごはんをのせる。



②ごはんの真ん中を少しくぼませ、そこへ昆布佃煮をのせる。



③ラップの四隅をまとめ、おにぎりを握る。

材料(おにぎり4個分)

ごはん 360g(お米1カップ)
昆布佃煮 8g
*お好みの具をどうぞ
焼きのり 小4枚



④ラップをはずし、焼きのりをつけて、出来上がり。



行事食を知り、食文化に親しもう!

「行事食」とは、古くから人々が四季折々で自然の恵みに感謝し、行ってきたお祭りや行事など、特別の日食べる食事のことです。これは「ふるさとの味」としても受け継がれてきたものであり、旬の食材を使った料理からは、季節を感じ、おいしい味を楽しむことができます。その料理の一つ一つに意味があるものも多くあります。それを調べてみると面白いかもしれません。日本型食生活は健康にもいいとされています。これらの大切な日本の伝統・文化は、ずっと伝え続けていきたいものです。