



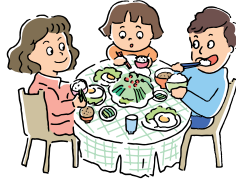
子ども向けの 献立ポイント



子どもたちに規則正しい食習慣を

最近、朝食をぬくなど子どもたちの食習慣の乱れが指摘されています。朝からしっかりと食事を摂るためには、早寝、早起きの規則正しい生活リズムを作ることが大切です。夕食から朝食まで時間が空いていて、睡眠が十分とれていれば、朝はお腹がすいてごはんをおいしく食べることができます。

また、家庭では家族そろった食事を心がけ、料理や買い物を子どもと一緒にするなど、子どもの頃から「食」について豊かな経験を重ねることが、望ましい食習慣を身につけることにつながります。



料理方法や味付けにひと工夫して食べやすく

子どもたちは、郷土料理に代表される醤油や味噌で味付けした煮物や、酢の物をあまり好まないなど、「味」に関する嗜好が大人と異なる場合や好き嫌いが多くみられます。モデルメニューでは、子どもも大人も家族みんなで召し上がっていただける料理を紹介しています。「おいしい」「楽しい」ちょっとしたアイデアで、苦手な食べ物を「食べやすい」「食べたい」料理に変えることができるのでいろいろ工夫してみましょう。

おにぎり おにぎりで毎日しっかり朝ごはん (3ページ、春の平日メニューより)

おしすすびめ

朝ごはんは、脳が順調に働くためのエネルギー(ブドウ糖)を供給する重要な役割もっているため、その源となるごはんなどの炭水化物は朝ごはんに欠かせません。

おにぎりは手間がかからず簡単で、細長いたる型や小さな団子状にすれば見た目も可愛らしく、子どもたちも食べやすくなるので、朝ごはんにおすすめです。



えんどう豆のおにぎりに
ピンクの桜の花をトッピング
した可愛いおにぎり!

青豆のおにぎり (雑おにぎり)

材料(4人分)

えんどうご飯 大葉 … 8枚
米 …… 2カップ 桜の花 … 8個
昆布のだし汁 … 2カップ (塩漬け)
酒 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/3
えんどう豆 … 1/2カップ

作り方

- 1 えんどうのさやから豆を取り出す。
- 2 洗った米にだし汁、酒、塩を入れてよく混ぜ、えんどう豆を加えて炊飯する。
- 3 桜の花の塩漬けは水につけて塩抜きし、水気を拭き取る。
- 4 2で炊き上げたえんどうご飯を8等分し三角のおにぎりを作る。おにぎりの底部に大葉を巻いて上部に桜の花をのせる。



体脂肪が気になる人向けの 献立ポイント



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、肥満により内臓脂肪が蓄積して血圧や血糖が高くなったり、血中の脂質異常を起こしたりして、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすい状態をいいます。この疑いのある人は予備軍を含め、男性は2人に1人、女性は5人に1人(40~74歳)とされています。このような生活習慣病予防のために、体脂肪が気になる人は食生活で次のようなことに気をつけましょう。

まずはバランスの良い食事

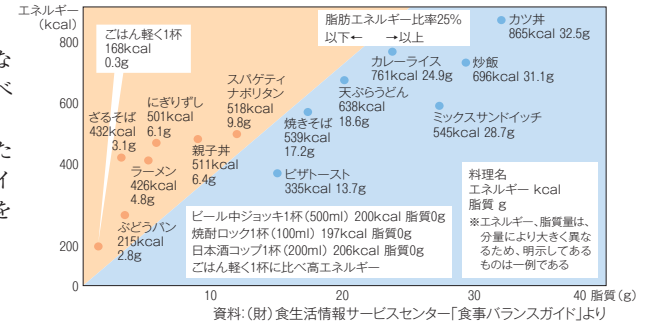
食事の基本は、主食(ごはん・パン・麺)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)、主菜(肉・魚・卵・大豆)などを組み合わせバランス良く食べることです。

野菜をたっぷり摂ろう

若い世代や外食が多い人は、野菜をはじめ「副菜」が不足しがちなので、食事ごとにサラダやおひたしなど野菜料理をもう一品加え、1日に小鉢5皿を目安とした献立づくりを心がけてください。

油を使った料理は控えめに

右図のとおり油を多く使った揚げ物などは脂質やエネルギー量が高く、食べすぎると肥満の原因になります。料理する場合には煮物や蒸し物にしたり、炒め物ならテフロン加工のフライパンを活用することで、油の使用量を大幅に減らすことができます。



野菜のご馳走は低カロリー (7ページ、夏の平日メニューより)

おしすすびめ

ご馳走といえばお肉やお刺身を連想しがちですが、野菜も料理方法の工夫次第でボリュームのある美味しいご馳走に変身します。どっこきゅうりは富山県の伝統野菜で、現在は高岡市周辺で栽培されています。果肉がしまっているため食べごたえがあり、低カロリーで体にやさしいご馳走を作ることができます。

どっこきゅうりのあんかけ



材料(4人分)

大ききゅうり …… 1本 だし汁(干し椎茸) …… カップ1
干し椎茸 …… 4枚 薄口醤油 …… 大さじ1
人参 …… 40g 砂糖 …… 小さじ1
さやいんげん …… 8本 みりん …… 大さじ1/2
水溶き片栗粉 …… 適量

作り方

- 1 どっこきゅうりは皮をむき縦半分になり、中の種をとって厚さ3cmに切る。
- 2 干し椎茸は水にもどして十文字に切り目を入れる。
- 3 人参は5mm位の厚さに切り、さやいんげんは筋を取り塩茹でしておく。
- 4 鍋にだし汁、きゅうり、椎茸を入れて煮て、他の材料を加え片栗粉でとろみをつける。