

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

子どもの健やかな成長には、毎日の食事がとても大切。

栄養バランスが整った食事は、身体の成長だけでなく、脳の発達や免疫力の向上にも大きく影響します。そんなこと100も分かっている。けど、子育て中で忙しい！忙しい日々の中で栄養バランスを意識した食事を用意するのは簡単ではありませんよね。

「好き嫌いが多い」「時間が足りない」といった悩みを抱えるママたちも多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、子どもの成長に必要な栄養素や、

忙しい中でも簡単にバランスの良い食事を作るコツをご紹介します！

子どもの成長に必要な栄養素

1. たんぱく質:筋肉や臓器を育てる大切な栄養素。肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれています。
2. 炭水化物:エネルギー源となる栄養素で、ご飯やパン、麺類が主な供給源。
3. 脂質:脳や神経の発達やホルモンを作ることをサポート。肉、魚、ナッツ類など「良質な脂」。
4. ビタミン・ミネラル:免疫力を高め、骨や歯の成長を支えます。野菜、果物、乳製品を

簡単に栄養バランスを整えるコツ

1.理想は「主食・汁物・主菜・副菜」

和食なら「ご飯+みそ汁+焼き魚+おひたし」

洋食なら「パン+スープ+卵料理+サラダ」みたいなイメージです

理想は理想で・・・忙しい朝などは、

具沢山の味噌汁(豚汁や石狩鍋風で)

ごはん(フレークやそばろなどをのせて)

タンパク質と野菜を意識してみてください。

ずぼら
献立

簡単 あえもの やみつき ブロッコリー

材料 2 人分

ブロッコリー 1 株

☆調味料

塩昆布 大さじ 2

ごま油 大さじ 1

白いりごま 大さじ 1/2

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を取り除き、食べやすい大きさに切る。耐熱容器にブロッコリーを入れて、ふんわりとラップをし、600W のレンジで 2 分程加熱する。
- 2.1 に☆を加えて混ぜる。

