

ごはんですよ～

学童期の食事について

こどもの健康

必要な栄養素

学童期は、幼児期と同様に身体的成長が目覚しい時期です。活動量も増加するため、成人の必要量に近い栄養素を必要とするようになりますが、栄養素のバランスが偏り不足することに注意が必要です。特に、学童期は、丈夫な骨と体をつくる時期です。

10代の後半に骨量が最大になるため、骨量を増やすためには、学童期のうちから十分にカルシウムを取る必要があります。また、鉄は筋肉に酸素を取り込む働きをしています。鉄を取ることに加えて運動をして筋肉量を増やすと、筋肉への酸素の運搬がスムーズになり、持久力がアップします。

咀嚼の重要性

子どもたちの好きなメニューは、ハンバーグ、スパゲッティ、鶏の空揚、グラタン、カレーライスなどの軟らかく、あまり噛まないで食べられるものが多くみられます。噛むことが苦手な野菜の繊維が噛み切れずに残している子どもも少なくないようです。

成長期の子どもにとってよく噛んで食べることは、味覚の形成や食べ物の消化吸収を助けるほか、脳の活性化、食べ過ぎによる肥満の防止、また咀嚼回数が増えることで唾液の分泌が高

お手軽
献立

厚揚げとスナップエンドウのしょうが煮

材料 2 人分

- ・厚揚げ 1 パック(250g)
- ・スナップエンドウ 100g
- ・しょうが(細切り)10g

【A】

- ・だしカップ 3/4
- ・しょうゆ大さじ 1
- ・酒大さじ 1
- ・みりん大さじ 1

作り方

1、厚揚げは紙タオルで押さえて油を取り、一口大にちぎる。スナップエンドウは筋を取る。

2、鍋に【A】を順に入れ、厚揚げ、スナップエンドウ、しょうがを加えて強火にかける。煮立ったら落としぶたをし、中火で6分間煮る。

