

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後デイサービス たんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

成長期の皆さんの食事と栄養について、
成長期の身体を作る食事のことや
テレビや雑誌で栄養のこといろいろあるけど、何が正しいの！！
等の疑問にこまち管理栄養士が月に一回お話しします。

管理栄養士
ひとり言

ハンバーガーチェーン店のハンバーガーセット、 何歳から食べさせていいの？

家族みんなが大好きなハンバーガー。考え方は家庭によっていろいろありますが、
幼児の内臓がおとな並みに機能するのは、4歳以降です。離乳食完了期では、まだ糖質の
消化酵素は大人の70%、3歳で脂肪とたんぱく質の消化酵素がおとな並みになります。
4歳は、糖質の消化酵素がおとな並みになる年齢です。

また、ハンバーガーのセットは、エネルギーが高く キッズセットで、(ハンバーガー・
ポテト・牛乳) 約630kcal になります。

厚生省によると、1日に必要なエネルギーは

- 1～2歳：950kcal(男)・900kcal(女)
- 3～5歳：1300kcal(男)・1250kcal(女)
- 6～7歳：1550kcal(男)・1450kcal(女)
- 8～9歳：1850kcal(男)・1700kcal(女)
- 10～11歳：2250kcal(男)・2100kcal(女)
- 12～14歳：2600kcal(男)・2400kcal(女)

となっています。単純に3食で割っても 1セット食べる年齢は10歳以降になります
10歳以前に食べる時には、食べる量に注意が必要です。

ちなみに上記は身体活動レベルⅡ(学校や幼稚園など座っての活動が中心だがある程度
の運動もする場合)

今月の簡単
この1品

今年は、自宅でローストチキン

マーマレードを使った簡単おいしく柔らかいローストチキンです。

材料 2人前

骨付き鶏モモ肉 2本

マーマレード 大さじ1 (甘味が苦手な方は小さじ1)

醤油 大さじ2

作り方

- 1, 骨付き鶏モモ肉は、フォークで良くさし筋を柔らかくする
- 2, マーマレードと醤油を混ぜ合わせチキンレッグを漬け込む
(ジプロックなどに入れると漬け込みやすい。)
- 3, 2時間以上漬け込むと味がよく染みる。
- 4, オーブン(200℃ 30分)もしくは、グリル、フライパンで
焼けば出来上がり