

# 食育通信

令和7年3月  
湯沢市子ども未来課  
(こども家庭センター)

## 「バランスよく食べる」とはどのようなこと？

お子さんにとって「栄養バランスがよい」「バランスが悪い」とはどのような食事でしょうか。例えば下記のような1日の食事はどうでしょう。

**朝食**



菓子パンとバナナ

**昼食**



ラーメン

**おやつ**

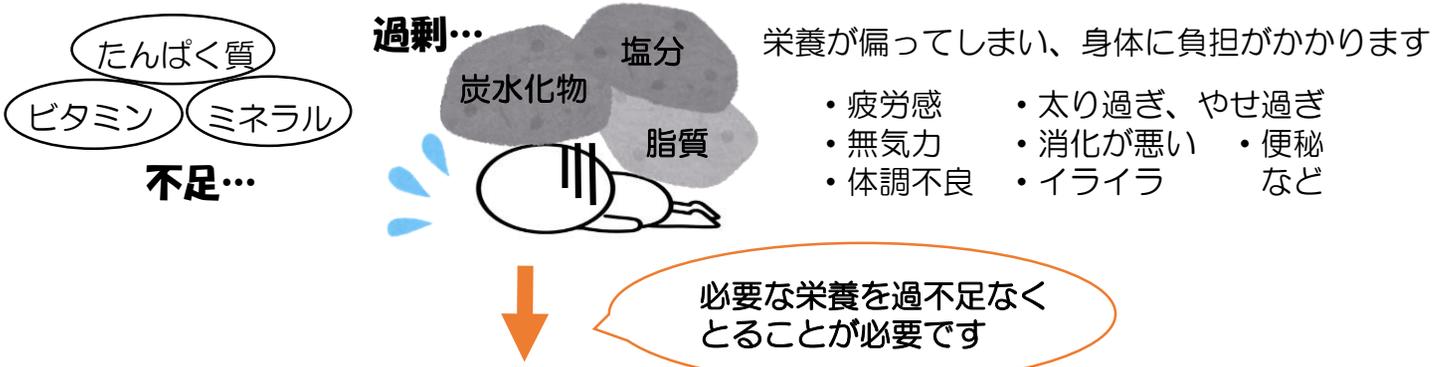


スナック菓子1袋とジュース

**夕食**



カレーライス



「バランスよく食べる」には

## 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

下記のような主食・主菜・副菜を基本にした食事をする事で、さまざまな食材がもつ栄養が効率よく吸収され、脳や体に行き届き、勉強や運動をする力になります。また、免疫力をつけたり、将来、生活習慣病などの病気を予防することにもつながります。

**副菜**

ビタミン、ミネラルが豊富。  
体の調子を整える

- 野菜
- 海藻
- きのこ

**主菜**

たんぱく質が豊富。  
体をつくるもとになる

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆製品

**主食**

炭水化物が豊富。  
主にエネルギー源になる。

- ごはん
- 麺
- パン

**プラス**

1日1回とりたい食品。  
カルシウムなどが豊富。

- 牛乳、乳製品
- 果物

毎食そろえることがむずかしい場合は1日をとおして足りない栄養を補えるようにしましょう。

## 注意 欠食の影響

朝食を食べなかったり、休みの日に朝食と昼食をまとめて食べたりすることはありませんか。成長期に必要な栄養は1日1食や2食ではとりにくく、欠食があると効率よく栄養を吸収できないため肥満につながることもあります。バランスよく食べることに加えて1日3食しっかり食べましょう。

裏面はバランよく食べるコツとレシピの紹介です⇒

# バランスよく食べるポイント

## ① 1つの皿にまとめる

定食のように主食・主菜・副菜の皿をそれぞれ揃えることは時間も手間もかかります。丼もの、麺類、鍋、汁ものなどを少し具沢山にしたり組み合わせたりすることで主食・主菜・副菜を1つにまとめることができます。

**中華丼**  
ご飯+豚肉  
+卵+野菜



**野菜タンメン**  
ラーメン  
+肉+野菜



**ビビンバ**  
ご飯+牛肉  
+卵+ナムル



**ロコモコ丼**  
ご飯+ハンバーグ  
+目玉焼き+生野菜



## ② プラス野菜

最も不足しやすい皿は副菜です。野菜がなかったり、野菜が少なかったりする食事にはサラダなどをプラスしてビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養を摂りましょう。

・カット済みの野菜を加える



・冷凍野菜を活用

・洗ってすぐ出せる野菜を常備



ご家族一緒に「バランスよく」を意識して頭・体・心の健康を維持しましょう。

## かんたん レシピ 豆腐ソースのツナグラタン

### 【材料】

絹豆腐：1丁 ツナ缶：1缶 とろけるチーズ：60g  
A…（みそ：大さじ2 マヨネーズ：大さじ2 片栗粉：小さじ2）  
アスパラ：5本 にんじん：1本  
じゃがいも：2個 しめじ：100g

### 【作り方】

1. じゃがいもとにんじんは皮をむいて乱切りし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ600wで3分加熱する。
2. アスパラは根元を切り落とし、根元から1/3程度までピーラーで皮をむき、3cmの長さに切る。しめじは石づきをとってほぐす。
3. 1と2の材料をグラタン皿に並べる。
4. 絹豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、電子レンジ600wで2分加熱し、水切りをする。
5. 泡だて器で4の豆腐とAをよく混ぜ合わせる。さらに油をきったツナ缶を加えて混ぜる。
6. 3に5のソースをかけ、上にチーズをのせてオーブントースターで焼き目がつくまで5～10分焼く。

フライパンを使用せず、ホワイトソースを豆腐で代用した簡単メニューです。具材は旬の野菜や冷凍野菜を使用してもOK。朝食のおかずとしてもおすすめです。



### 【1人当たり栄養価】

エネルギー249kcal たんぱく質15.3g 脂質12.8g 食塩相当量1.4g

食育通信は市のホームページにも掲載しています。  
過去の通信も掲載していますのでぜひご覧ください。

