



バランスよく食べるには・・・

食事は、どのようなバランスで食べたらいいでしょうか？体の成長や味覚の発達のため、ごはん・肉や魚・野菜をバランスよく食べることが必要です。

◎3つの器で栄養バランスを考えよう！！

- ・**主食の器**・・・ごはんやパンなどの穀物の器です。1人ひとりに器があります。
- ・**主菜の器**・・・肉や魚、卵、豆腐・チーズなどタンパク質を中心とした料理の器です。
- ・**副菜の器**・・・野菜・いも・海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁物の器です。

ワンプレートカタカナ料理だけの食事は、脂肪エネルギー比が高すぎます！！

食事全体に占める糖質エネルギー比が低く、脂肪エネルギー比が高くなり、生活習慣病になりやすい要因のひとつです。

食事全体から摂る脂肪エネルギー比は、**幼児の場合20～30%未満が目標量**です。

◎ワンプレートカタカナ料理の脂肪エネルギー比率

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・スパゲティナポリタン・・・34% | ・ミートソース・・・33% |
| ・ドリア・・・46% | ・シーチキンタマゴサンド・・・53% |
| ・カツサンド・・・47% | ・ピザ マルゲリータ・・・35% |

つくってみよう！！

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は**マーボー豆腐**です。

《材料》

- ・豚ミンチ 100g
- ・赤みそ 40g
- ・豆腐 1丁
- ・片栗粉 4g
- ・ゴマ油 4g
- ・ねぎ 1本
- ・たまねぎ 中2玉
- ・しょうが 1かけ
- ・中華だし 7g
- ・七味 少々
- ・にんにく 1かけ

《作り方》

- ① しょうが・にんにくはみじん切り、たまねぎは粗いみじん切り、豆腐は2cm角に、ねぎは1cm幅に切ります。
- ② 豚ミンチ・しょうが・にんにくを炒めます。
- ③ ②に火が通ったら、たまねぎがしんなりし、水気がでるまで炒めます。
- ④ ③にねぎを加えて炒め煮します。
- ⑤ ④に豆腐を加えて煮ます。
- ⑥ ⑤に中華だしを入れ、赤みそを溶かします。
- ⑦ 煮たったら、水溶き片栗粉を入れてトロミをつけます。
- ⑧ ゴマ油・七味を入れます。