

## ～食事はパワーの源です～

🍅🥕🥦🍅🥕🥦🍅 バランスのとれた食事って何？ 🍅🥕🥦🍅🥕🥦🍅

主食、副菜、主菜のそろったバランスのとれた食事で、心にも体にもいっぱいパワーを与え、元気いっぱい的一天を過ごしましょう。

### 主食 + 副菜 + 主菜



エネルギーをすばやく補給します。



体の調子を整え、病気を予防します。



体を温め、元気な体をつくれます。

## Q and A

- 菓子パンは主食？ ⇒ 菓子パンなどの甘味の強いパン類は嗜好品になり、主食にはなりません。
- 果物は副菜？ ⇒ 果物は甘みが強いので、副菜にはなりません。野菜、海そう、きのこでとりましょう。果物はビタミンがとれます。副菜とは別に適量とりましょう。
- 野菜ジュースは野菜？ ⇒ 果汁入りのものは甘い飲み物です。野菜汁100%のものもありますが、かむ力を育てるためには野菜料理でとりましょう。
- 牛乳・乳製品は主菜？ ⇒ 主菜には、よくかんで食べる「魚、肉、卵、大豆・大豆製品」を選びましょう。牛乳・乳製品はカルシウムを多く含む食品なので、主菜とは別にとりましょう。

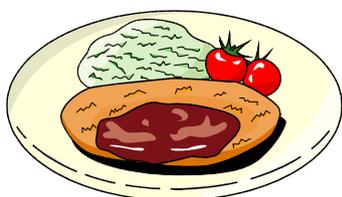


# ～子どもの食べる力を育てましょう～

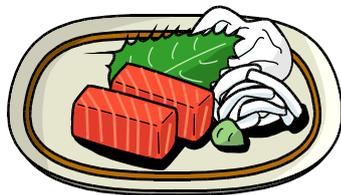
子どもの食事、おとなとおなじ？

幼児期は薄味の習慣と食べる力を育てる大切な時期。おとなの食事を子どもにあった固さや大きさにアレンジし、食べやすくしましょう。

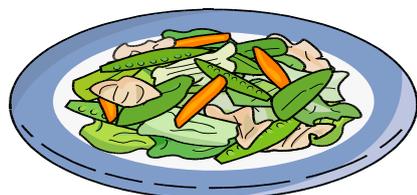
## おとなの食事



フライ・天ぷら等の揚げ物



刺身



野菜炒め



サラダ

## 子どもの食事

- 食べやすく切る
- 野菜と煮る
- 卵でとじる
- 素材を変える（薄切り肉、食べやすい魚）



- 野菜と煮る
- 汁物にする
- 照り焼き、ソテー、ホイル焼きにする
- 新鮮なものは食べやすい大きさに切る



- 一度ゆでてから炒める
- 食べやすく切り、とろみをつける
- 煮る
- 卵料理の具に使う



- 食べやすい大きさに切る（1～2 cm）
- ゆでる
- スープで煮る

