



新年度が始まって1か月、そろそろ新生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃ではないかと思われるかもしれません。環境が変わり、生活リズムが崩れると体調も悪くなります。元気に保育園へ通うために早寝早起き朝ごはんは大切ですが、毎日食事作りする上で「これで栄養バランス大丈夫かな？」と心配になる方も多くいらっしゃると思います。そこで今回はバランスのよい食事・献立についてお伝えします。



3つそろえば、栄養バランスも整います

バランスの良い献立作りのコツは【主食・主菜・副菜】をそろえることです。バランスが良くなると、体の中でしっかり代謝されて、元気いっぱいの免疫力のある体につながります。

1.ごはんを用意

主食の材料

米・パン・麺



炭水化物が多く含まれる
主にエネルギーの元になる

主食 (100g 前後)

- ・ごはんは茶碗1杯
- ・ロールパンは1個



2.メインを用意

主菜の材料

魚・肉・卵・大豆



タンパク質が多く含まれる
主にからだをつくる元となる

主菜(40g 前後)

- ・魚は切り身半分
- ・鶏肉は唐揚げ用2個
- ・卵は1個
- ・納豆は1パック



3.汁・添え物を用意

副菜の材料

野菜・海藻・きのこ



食物繊維、ビタミン、
ミネラルが多く含まれる
主に体の調子を整える元となる

副菜 (合計 80g 前後)

- ・緑黄色野菜は30g 前後
- ・その他野菜・きのこ、海藻は50g 前後

野菜は過熱して
カサを減らそう!



難しく考えなくて大丈夫です！例えばごはん（主食）＋納豆（主菜）＋豚汁（副菜）のように、3グループが揃えば手が凝った料理でなくても良いのです♪

乳製品や果物はおやつとして追加しましょう。

プラスアルファ

牛乳・乳製品・フルーツ



表面積比で覚えましょう

理想の比率は

主食3 主菜1 副菜2



割合として大人も子どもも、魚や肉などの主菜が一番多いのではなく一番少ないのが理想です。お弁当も、半分がご飯、残りの1/3を主菜、2/3を副菜にするとわかりやすいですよ。箱の容量がkcalと同じと考えて、250~500mlと成長に合わせて替えていきましょう。