

# 1月給食だより

2023年1月号 ～ふじみ保育園～

## 身につけたい！「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない……。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。

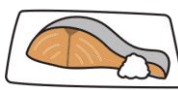
## ★健康な食事に欠かせない「副菜」

・健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・  
いも等が主材料の料理



主菜は肉・魚・大豆・  
卵が主材料の料理



主食はごはん



汁は具が多ければ副菜

・多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。

・食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

・副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。不足すると下記のような不調が現れることがあります。

カルシウム不足  
骨が弱くなる



鉄不足  
貧血になる



食物繊維不足  
おなかの調子が悪くなる



ビタミンB1不足

元気がなくなり、心理的に不安定になる



ビタミンA不足

暗い中で目が見えにくくなる



ビタミンC不足

歯茎や皮下などから出血する

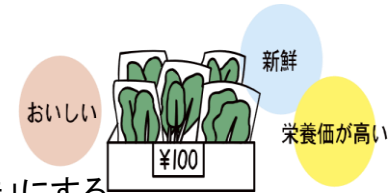
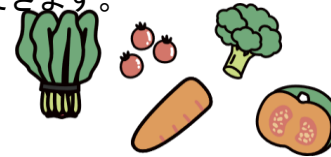


また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

## ★副菜づくりのポイント

・いろいろな色の食材を取り混ぜて使う

にんじんのオレンジ色、トマトの赤色、葉野菜の緑色といった鮮やかな色の野菜は栄養が豊富です。切り口の色が濃い野菜と、季節ごとに店頭で並ぶ旬の野菜を組み合わせると、自然に必要な栄養が摂取できます。



・ベースをだしにして「食べ慣れた味」にする

だしの「風味・うま味」は食経験の少ない子どもに「安心感」を与えることができます。それが、好き嫌いの予防につながります。



・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

|        |                                                                                                       |  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 果物     | 果物はデザートと考えられがちですが、「野菜」と同じような栄養素が含まれています。果物を加えると、子どもにとって食べやすくなります。例：にんじんとオレンジのサラダ(ゆでた千切りにんじんとオレンジを和える) |  |
| だし素材   | だしの素材を加工した、花かつお・塩昆布・しらす干しなどはうま味が豊富。小分けしたパックを使えば、クイック調理にもなります。                                         |  |
| 油揚げ    | 薄切りにした豆腐を揚げた油揚げはだしが染み込みやすく、焼くと香ばしくなるので、様々な副菜に利用できます。                                                  |  |
| 納豆やチーズ | 濃厚なうま味があり、まろやかな味わいの食材は、野菜に和えるだけで、味と食感のアクセントになります。                                                     |  |
| 海藻類    | 食物繊維が豊富な海藻は、ごま油などの風味を加えたり、マヨネーズなど野菜と一緒に和えると食べやすくなります。                                                 |  |
| 梅干し    | 様々な効能がある日本の食材。そのまま食べるだけでなく、細かくすれば酸味調味料として役立ちます。                                                       |  |

・栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める



色の濃い野菜を油で炒めると

栄養素の吸収率アップ

ゆでるより蒸す



水を使わないため

栄養素の流出が少ない

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



水に溶けやすい水溶性ビタミン、カリウムを

汁ごと食べて、逃さず摂取