

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

どっちがいいの？ 三角食べとばっかり食い

こどもの食生活

最初におかず、次に汁物という具合に1品ずつ順に食べ切るのが「ばっかり食べ」。一方、おかず、ごはん、汁物、牛乳などの飲み物を一口ずつ行ったり来たりするのが「三角食べ」と呼ばれます。

三角食べは1970年代ごろから一部地域の学校で推奨されたといわれます。給食行政に詳しい専門家は「『完食させたい』という学校現場のニーズから出た指導では」と推測します。

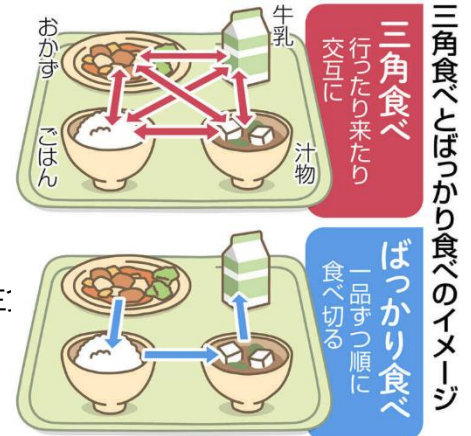
文部科学省が2007年に発行した「食に関する指導の手引」には、「主：記載がみられます。では、ばっかり食べは良くないのでしょうか？

どちらにもメリット、デメリットがあります

三角食べの長所は、並行して食べ進むため、残しても比較的栄養バランスがとれること。また硬さが異なるものを混ぜて食べるとかむ回数が増え、肥満防止に役立ちます。ただ、混ぜると味が薄まるため味付けが濃くなりがち。また食材が混ざるのを嫌う子は食事が苦痛になる、という短所も。

ばっかり食べも、懐石料理のように、一つ一つの食材の味を楽しめる利点はあるものの、嫌いなものや後回しにしたものの食べ残しにつながる欠点も。

食べ方に正解や優劣はありません。子どもの成長に必要な栄養をとれていれば、どちらも問題ないです。ご飯と一緒に食べておいしい献立もあれば、単品で味わうものもあります。決め付けず、料理に合った食べ方をお勧めします。



本日の一品

れんこん千切り



材料(2人分)

(A)生地
れんこん 80g
米粉 80g
みそ 小さじ1
塩 少々

(B)具材
ニラ 1/4 束
人参 1/6 本
玉ねぎ 1/8 個
植物油 大さじ1
青唐辛子 適宜

作り方

- ① れんこんは、すりおろすかミキサーにかけておく。
- ② ニラは2cm長さに切る、人参、玉ねぎは2cmの線切りにする。
- ③ ①と米粉・みそ・塩・水・青唐辛子(みじん切)、②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、大さじ1杯程度の生地を円形に延ばし、片面が焼けたら裏返して焼く。