

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

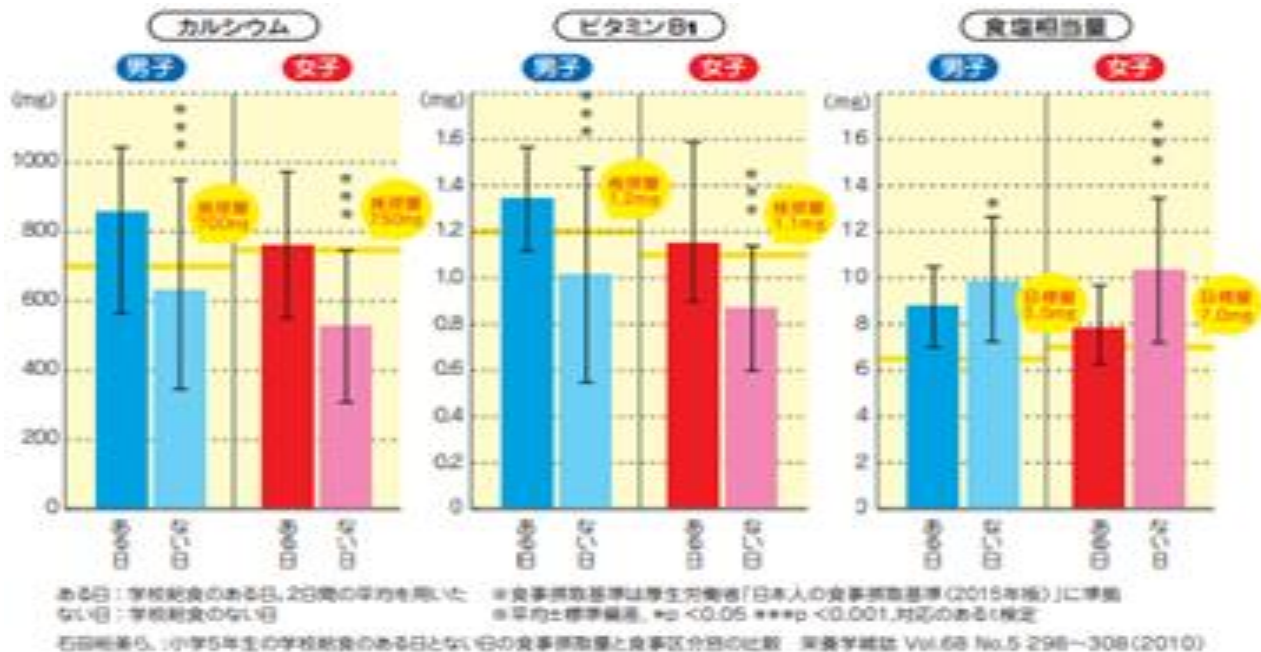
学童期の栄養摂取量・バランスは給食の有無に左右されている？

こどもの食生活

学童の栄養摂取において重要な役割を担う学校給食。
小学校5年生を対象とした学校給食のある日とない日の食事摂取量・内容を比較した調査の結果、学校給食のある日はカルシウム、ビタミンB1の摂取量が多く、食塩摂取量は低く抑えられていることが明らかになりました。

この結果は、学童期の栄養摂取における学校給食の貢献度の高さを示唆するものです。しかし一方では、学校給食のない環境や卒業した後にも、望ましい食習慣を維持することの難しさを示しています。

給食がある日は、野菜と乳製品がたっぷりとれます。給食がある時のような、望ましい食事摂取の習慣化が課題です。



素早く一品

豆腐とわかめとかにかまのサラダ



材料(作りやすい量)

絹ごし豆腐 150g(1/2丁)

ふえるワカメ 大1

カニカマボコ 15g

ドレッシング 適宜

作り方

- 1, わかめを水でふやかす。
- 2, 調理用ポリエチレン袋の中にふやかしたわかめ・一口大に切った豆腐・一口大に切りほぐしたカニカマを入れる。
- 3, 2の袋にドレッシングを入れよく混ぜれば出来上がり。