

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

こどもの食生活

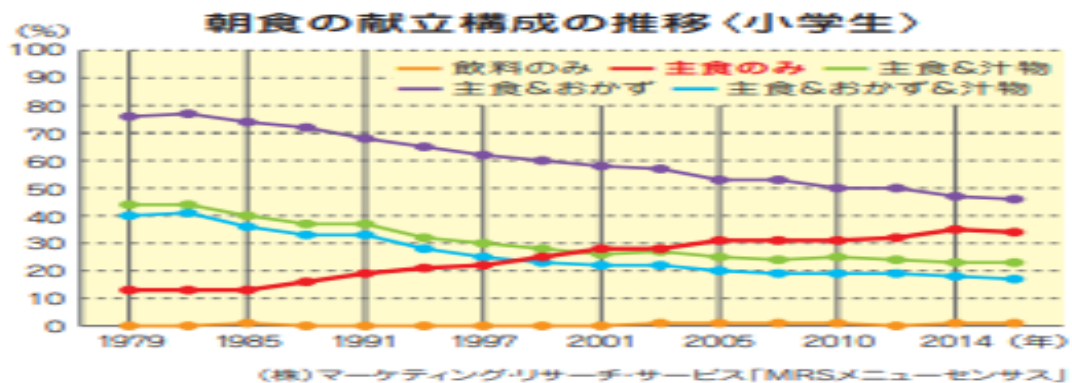
朝食の品数は徐々に減少し、「主食のみ」が増加

朝の支度も大変と思いますが、朝食は身体のスイッチと1日の活動源です。主食・主菜できれば野菜の入ったスープやみそ汁などがあると満点の食事です。満点にならなくても、主食と主菜のある食事が子供たちの成長にとっても大切です。

子どもの朝食の献立構成を見てみましょう。近年「主食のみ」の朝食が増え、3割を超えています。主食に「おかず」や「汁物」が添えられている朝食は減少傾向です。品数の少ない朝食や主食のみの朝食などの現状から、朝食で適切な栄養摂取量を確保することへの難しさが垣間見えます。

朝食の欠食率は横ばい。学齢が高いほど欠食率が高い朝食の品数は徐々に減少し、「主食のみ」が増加しています。

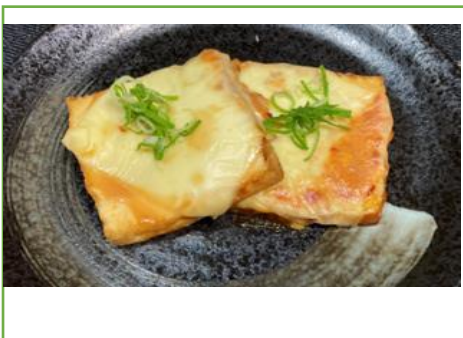
高学年になるほど、給食の無い、長期休暇や休日では、身体を作るたんぱく質や身体をととのえる野菜類の不足が心配されます。



石田裕美ら, :小学5年生の学校給食のある日とない日の食事摂取量と食事区分別の比較 栄養学雑誌 Vol.68 No.5 298~308

簡単献立

絹ごし厚揚げの味噌チーズ焼き



材料(作りやすい量)

絹ごし厚揚げ	60g
とろけるチーズ	30g
a)合わせ味噌	9g
a)砂糖	2g
a)みりん	3g
a)料理用酒	3g
小ネギ	3g

作り方

- ①a)の調味料を合わせ、絹ごし厚揚げの上にぬる。
- ② ①の上にピザ用チーズをのせてオーブントースターで6分加熱する。
- ③ チーズが溶けたら取り出し、小口切りにしたネギをのせる。