



親が朝食を食べないと

子どもも欠食になりやすい☀️～食育⑱～

乳幼児栄養調査によると、子どもの朝食の欠食は約1割ですが、母親がほとんど食べなかったり、週2,3日しか食べていないケースでは、子どもの欠食は約3割にも達してしまいます。また、母親が子どもの頃に調理済み食品やインスタント食品をよく食べた人ほど、ベビーフードをよく使用したり、子どもと一緒に外食が多くなっています。

母親であれば、誰もが子どもが成長期だから、きちんとバランスのとれた食事を与えようとするでしょうが、前途のように母親自身が欠食をしていれば、それは子供の食生活に影響することになるのです。



簡単
ヘルシーメニュー例

- * さっぱり～ゆで豚～
- * 豆腐ステーキ
- * 大根のスープ

じゃがいものパン
1枚 (25g)

+

合計 471kcal
野菜量 240g
(1日 350gが目安)

=さっぱり～ゆで豚～=

材料 2人分



- 豚ヒレ肉(かたまり).....200g
- 土生姜(薄切り).....2~3枚
- 白ネギ(青い部分).....1/2本分
- もやし.....80g
- 小松菜.....80g
- 生しいたけ.....1枚
- カットわかめ(乾燥).....5g

<梅ダレ>

- 梅干し(大).....1個
- 市販のめんつゆ(2倍希釈)..大1
- 酢.....大1
- サラダ油.....大1

梅ダレの梅干しは、そのまま食べた時にやや酸っぱいと感じるくらいのものを使うのがおすすめです。もし、酸味がたりないことがあれば、その時は酢をたして、好みの味に加減してください。

ヒレ肉は茹で汁につけたまま冷ますとパサつかず、しっとりします。

作り方

- ① 豚肉はたこ糸で縛る。
- ② 鍋に豚肉がかぶるくらいの水と土生姜、ネギを入れて煮たて、①を入れる。再び煮たったら弱火にし、落としぶたをして20分ゆで、火を止めてそのまま置きます。
- ③ もやしはひげ根をとり、小松菜は4cm長さに切り生しいたけは軸を切り落とし、それぞれさつとゆで、水気をきる。
- ④ わかめは水に5分ほどつけてもどし、ざるに上げて水気をきる。
- ⑤ 梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ⑥ ⑤と梅ダレの材料を混ぜる。
- ⑦ ②の豚肉のたこ糸をはずして薄く切り、③④と盛合わせて④をかけた後、出来上がりです。

=豆腐ステーキ=



水切りした豆腐を半分に切って、塩こしょうをして片栗粉をまぶし、オリーブ油でカリッと焼く。お鍋でベーコン、玉ねぎ、プチトマトを炒め、水、コンソメ、パセリであんを作り、焼いた豆腐にかけます。

カロリーダウンのコツ

同じお肉でも部位によってカロリーが違います。脂肪が多い部位はカロリーも高めです。豚バラ肉では100gあたり **386kcal**、ロースだと **263kcal**、**ヒレ肉は115kcal** で、牛肉も同様です。食事の中心となる主菜には、脂肪が少なく、良質のたんぱく質を多く含む、低カロリーの食材を選びましょう。

12月は、14日、21日、28日の朝9時からお昼頃まで栄養士(中塚)が店頭におります。子育て中の食事に関する悩み(母乳やミルク、離乳食のこと、偏食、小食、遊び食べなど)お気軽にお声かけください。