



パクパクだより



肌に触れる風もだんだんと冷たくなりました。落ち葉やどんぐりなどの秋の自然に触れながら、子どもたちは元気いっぱい身体を動かしています。よく身体を動かすことで食欲が増し、食べる量も増えてきます。おいしい食事で、食欲を満たす心地良さを知ってもらえるといいですね。

「中食・なかしょく」について

最近はスーパーやコンビニエンスストアなど、いろいろなところで惣菜が売られています。食べたいときに手軽に食べることができるので、忙しくされている方々にとってはとても助かるものではないでしょうか。惣菜やお弁当、お寿司やサンドイッチなどを購入して自宅で食べることを『中食・なかしょく』と言います。中食を利用する際には、塩分や脂質の過剰摂取、また野菜不足が懸念されます。今月のパクパクだよりでは、中食を利用する際のポイントをお伝えします。

お弁当を買うとき

主食・主菜・副菜がバランスよく揃っているものを選びたいですが、主菜が多めで副菜が少ないもの場合は、サラダや煮物など野菜を使った惣菜を組み合わせたり、ご家庭で作ってプラスすると良いと思います。

レトルト食品などを使うとき

インスタントラーメンなどのスープで、味が濃いものは、お子さんの分はスープの素を減らして作りましょう。また、野菜や肉を炒めたものを添えたり、卵やわかめなど加えると良いでしょう。レトルトカレーは、肉や野菜が少ない場合は、他のおかずを組み合わせたり、レトルトカレーにたんぱく質と野菜をトッピングするなど工夫をしてみると良いと思います。

1品惣菜を買うとき

『からあげは家庭で作るけど、煮物だけ買ってかえろかな』とか『お味噌汁は作るけど、メインのおかずは惣菜にしよう』など、少しだけ惣菜を買うこともあるかと思います。その際は調理法や食材が重ならないように注意しましょう。

お弁当やレトルト食品、惣菜を利用するときは、炭水化物とたんぱく質、野菜やきのこ、豆類などが含まれているか確認し、必要であればひと手間加えることでバランスよく栄養がとれます。



みそ煮おでん



《4人分の分量と切り方》

生揚げ	60g
ちくわ	80g
里芋	80g
大根	120g
人参	40g
板こんにゃく	80g
みそ	小さじ1強
砂糖	大さじ2
だし汁	適量

1. 材料は食べやすい大きさに切る。
2. 生揚げは油抜きし、里芋は塩もみや下茹でをしてぬめりをとる。
3. だし汁で野菜類を煮て、柔らかくなったら生揚げなど他の材料を加える。
4. 調味料を加えて煮含める。

仕事で講座などに参加すると『パクパクを作っている栄養士さんですか?』とお声がけいただくことがあります。少し恥ずかしい気持ちもありますが、『レシピ作っています』『これからも楽しみにしています』とさらに有り難いお言葉をかけていただき、紙面を通してみなさんと交流できていることにとてうれしい気持ちになりました。

これからも、みなさんの育児や食生活に少しでも役立つ情報を提供していければと思っています。

豊橋市こども未来部保育課 松井

