Let's enjoy study and cooking!

うさこさんのパクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもの成長を助ける栄養素

子どもの食生活 チェックポイント

一年にわたり、子どもの健やかな成長や発達に必要な栄養素を紹介してきました。栄養素の種類を振り返り、バランスよい食生活が送れるためのチェックポイントをまとめてみました。

子どもの成長を助ける栄養素

たんぱく質	炭水化物
脂質	鉄
カルシウム	食物繊維
ビタミンA	ビタミンB群
ビタミンC	亜鉛
DHA、IPA（EPA）	

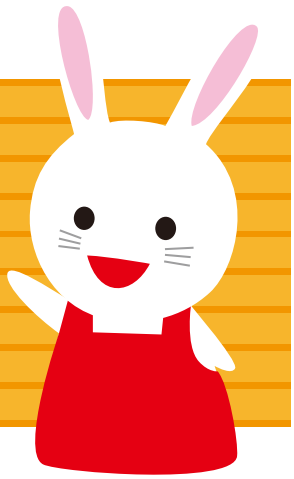
※詳しい内容につきましては、バックナンバーでお確かめください。

子どもの食生活 チェックポイント

- ☑ 食事は時間を決め、量と質を考えてとっていますか？
- ☑ 極端な偏食はありませんか？
- ☑ 塩分のとり過ぎに注意していますか？
- ☑ お菓子の食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎではありませんか？
- ☑ 買い食いの習慣はありませんか？
- ☑ 太り過ぎていませんか？
- ☑ 便秘をしていませんか？
- ☑ カルシウム・鉄など毎日意識してとっていますか？

子どもの頃からの食生活が、成人してからの食生活に多くの影響を与えます。
思い当たる点は早めに改善することが大切です。

当院では個別の栄養相談を行っております。ご希望の方はお問い合わせください。



華やかカラフル5色丼

■材料（1人分）

ご飯……200g

【鶏そぼろ】
- 鶏ひき肉……100g
- しょうゆ……小さじ2
- 酒……小さじ2
- 砂糖……小さじ1

【炒り卵】
- 卵……1個
- 砂糖……小さじ1
- 塩……ひとつまみ
- 油（炒め用）……少々

【にんじんの炒め物】
- にんじん（細切り）……30g
- 白だし……小さじ1
- 酒……小さじ1
- 砂糖……小さじ1
- 油（炒め用）……少々

【絹さや】
- 絹さや（ヘタと筋をとる）……5枚
- 塩（茹でる用）……少々
- お湯（茹でる用）……適量

【しらす】
- 釜揚げしらす……20g

1. 【鶏そぼろ】フライパンに鶏ひき肉と調味料を全て入れ、中火で炒め、肉に火が通ったら器に取り出す。
2. 【炒り卵】卵、砂糖、塩をボウルで混ぜる。中火で熱したフライパンに油をしき、炒める。
3. 【にんじんの炒め物】中火で熱したフライパンに油をしき、にんじんを炒める。しんなりしたら調味料を全て入れ、煮汁がなくなるまで炒める。
4. 【絹さや】フライパンにお湯と塩を入れ、沸騰したら絹さやを入れ、30秒ほど茹でたら冷水に入れる。水気を切って、斜め千切りにする。
5. 器にご飯をよそい、①～④を彩りよく並べ、しらすを盛りつけ出来上がり。

※ほうれん草やいんげん、アスパラガスなど旬の野菜を使ってもおいしくいただけます。