

第6回 夏休みの子どもの食事

～給食をイメージした栄養バランスと、無理なく続ける工夫～

子どもたちにとっては待ちに待った夏休みですが、保護者の皆様にとって頭を悩ませるのが「毎日の昼食」ではないでしょうか。

夏休み中の「栄養の空白」にご用心

給食のない夏休みは、子どもの栄養バランスが崩れやすい時期です。給食がない日は栄養素が不足しがちになるという調査結果も出ています。暑さで食欲が落ちますが、「そうめん」だけ「菓子パン」だけといった簡単な食事が続くと、成長期に必要な栄養が足りなくなってしまうます。

給食の栄養バランスを家庭で取り入れるには？

学校給食は、成長に必要な様々な栄養素が計算されています。これを家庭で再現するコツは、献立を【黄色・赤色・緑色】の3色のグループに分けて考えることです。

食品グループ	主な役割	食材の例
【黄色】主食	脳や体を動かすエネルギー源	ごはん、パン、麺類、芋類
【赤色】主菜	筋肉、血、骨をつくる材料	肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
【緑色】副菜	体の調子を整え、病気を予防	野菜、果物、きのこ、海藻

理想は「主食・主菜・副菜」が揃うことですが、難しく考える必要はありません。

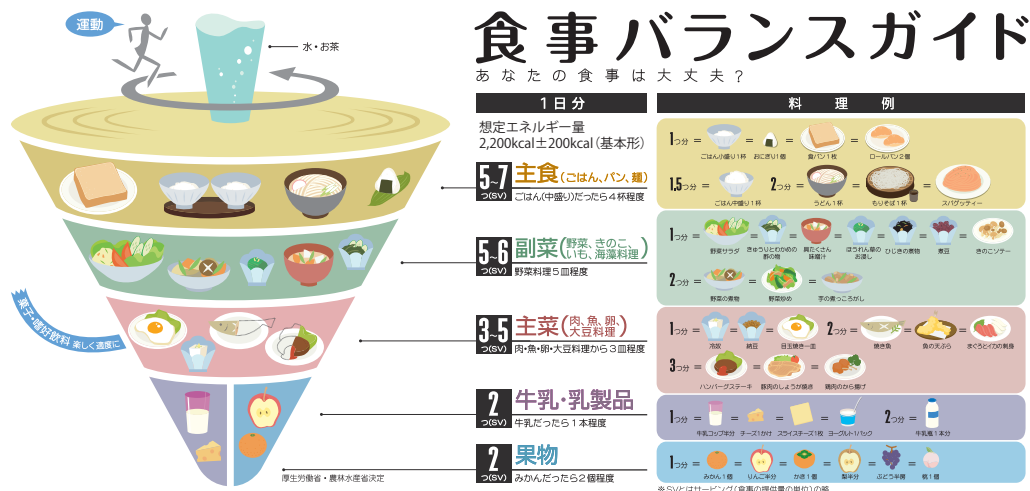
例えば、お昼がそうめん(黄色)だけになりそうな時は、卵やハム(赤色)、わかめやキュウリ(緑色)を添えると、バランスが良くなります。



学校給食では「六つの基礎食品」という考え方も活用されており、食品を栄養素ごとにより細かく分類しています。

さらに、毎日の食事量や組み合わせを示した「食事バランスガイド」もおすすです。

コマのイラストで、「何をどのくらい食べるとよいか」が視覚的に分かるため、楽しく確認できます。



「食事バランスガイド」 https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

「栄養素と食事バランスガイドとの関係」 https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/guide.html

「親子で一緒に使おう 食事バランスガイド」 https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-4.pdf

夏バテ予防に！意識したい「3つの重点栄養素」

家庭での食事ですぐに不足しやすく、夏にこそ意識したい栄養素をまとめました。

カルシウム

カルシウムは、骨や歯の材料になるだけでなく、神経伝達にも関与しており、血液中のカルシウム濃度が下がると興奮しやすくなります。給食がない日は特に、乳製品、大豆製品などを活用しましょう。



鉄分

鉄分の主な働きは全身に酸素を運搬すること。成長期には欠かせないミネラルです。赤身の肉や魚などを取り入れ、貧血や疲れやすさを防ぎましょう。



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が不可欠です。ジュースや菓子類を摂りすぎたり、主食のみの食事に偏るとB1を浪費してしまい、疲れ・だるさ・集中力の低下を招きます。B1は豚肉、大豆製品、玄米や全粒粉に多く含まれます。



頑張りがすぎない！ 「ちょい足し」の工夫

「毎日3食きっちり作らなければ」と力みすぎると、夏休みが終わる前に大人がダウンしてしまいます。完璧を目指し過ぎず市販品も賢く使いましょう。

冷凍・缶詰の活用

冷凍野菜や缶詰は、洗う・切る・火を通す手間を省きながら栄養もしっかり摂れる心強い味方です。そのまま加えるだけで、一品の栄養価をぐっと高めることができます。

おやつを「4食目」に

おやつ＝お菓子と考えず、ヨーグルト、果物、ナッツなどにすることで、食事ですぐに不足しがちな栄養を補完できます。



Recipe

具たくさん冷やしごまうどん

手軽に作れて、暑い夏でも食べやすい冷やしうどん。
1皿で「黄・赤・緑」の栄養が揃い、不足しがちな栄養を補える一皿です。



材料（1人分）

うどん（ゆで）…………… 1玉・約200g
ツナ缶…………… 1/2缶・約40g
ゆで卵…………… 1個
きゅうり…………… 1/3本
ミニトマト…………… 3個

〈ごまだれ〉

めんつゆ（3倍濃縮）…………… 大さじ1
水…………… 大さじ2
マヨネーズ…………… 大さじ1
白すりごま…………… 小さじ2

作り方

- ① きゅうりは細切りに、ミニトマトは半分に切る。ゆで卵は半分に切る。
- ② ごまだれの材料をよく混ぜ合わせておく。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ③ うどんを袋の表示通りにゆでるかレンジで加熱し、流水ですっきり冷やして水気を切る。
- ④ 皿にうどんを盛り、具材を彩りよくトッピングし、ごまだれをかけて完成。

*牛乳やフルーツを添えると、エネルギー、カルシウム、ビタミンCなどが補完できます。
*塩分が気になる時は汁を残すようにして下さい。



栄養価

1人分

エネルギー	467kcal
たんぱく質	20.5g
脂 質	18.6g
炭 水 化 物	52.1g
塩分相当量	2.6g

<参考・参照>

[School lunches in Japan: their contribution to healthier nutrient intake among elementary-school and junior high-school children (日本の学校給食：小中学生のより健康的な栄養摂取に対するその貢献)]

筆頭著者： 朝倉敬子、村上健太郎（東京大学/国立健康・栄養研究所）ほか <http://www.nutrepri.m.u-tokyo.ac.jp/publication/ja/3916.pdf>

