

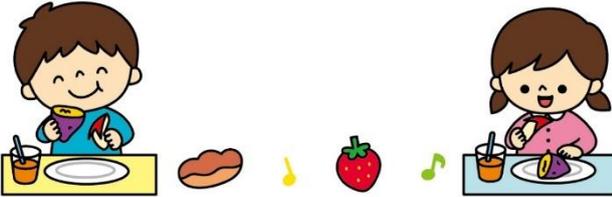


子どもにとってのおやつ
の役割
食品添加物について
子どもも大人も一緒に食べられるレシ
ピを掲載しています。参考にしてみ
てください。



おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



L

おやつの選び方

おやつはお菓子やジュースだけではありません。ご飯や芋類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもと一緒にラップで作るおにぎりなどがおすすめです。手作りが大変な時は「せんべい+果物+牛乳」「ビスケット+ヨーグルト」など市販の物にプラスしてほかの食品を組み合わせるのも良いですね。



食品添加物に 気をつけて

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。

商品の表示をチェック

- 保存料**…細菌やカビなどを繁殖させないもので、人の細胞にも何らかの影響があると考えられている。
- 着色料**…一部に毒性が認められ、海外では使用禁止になっているものもある。
- うま味調味料**…ナトリウムと結びついた形で存在していて、気づかぬうちに塩分過剰摂取になり、強いうま味に慣れて素材の味がわからなくなってしまう。
- リン酸塩**…カルシウムの吸収を阻害し、骨の形成不全や骨粗しょう症を招く。
- 発色剤**…亜硝酸 Na など、ほかの物質と反応して発がん物質を作る。



偏食にならない為に

子どもが好むからと言って毎日、毎食同じものばかり与えていると、好きな物しか食べられなくなる為、繰り返し同じものを出さないように気をつけましょう。調理法や味付けを変えることで食べられるようになることもあります。「嫌い」だからとあきらめず「まだ食べられるようになっていない」ので、あせらずゆっくりと見守っていきましょう。

レシピ



★豆腐の和風ハンバーグ

材料	(1人分)
豚挽肉	25g
木綿豆腐	30g
玉葱	20g
パン粉	5g
卵	5g
塩	0.1g
醤油	0.2g
人参	2g
えのき	5g
醤油	1.5g
みりん	1.5g
だし汁	16g
片栗粉	0.6g

作り方

- ①豆腐は水気をきっておく。玉葱はみじん切りにする。
- ②ボールに豚挽肉、①の豆腐、玉葱、パン粉、溶き卵、塩、醤油を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに成形し、フライパンもしくはホットプレートで両面焼く。
- ③人参は皮をむき3cmくらいの千切りにする。えのきは石づきを切り落とし、長さ1/4くらいに切る。鍋に鰹節でとっただし汁、人参、えのきを入れ煮る。醤油、みりんで味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ④②のハンバーグに③のあんをかける。

※つなぎの卵を除いたり、あんになる野菜はお好みの野菜を入れてもOK。



★きつねおにぎり

材料	(1人分)
米	35g
酢	3g
砂糖	1.5g
塩	0.01g
油あげ	4g
砂糖	1.2g
醤油	2g
酒	0.6g
だし汁	適量
白ごま	0.8g

作り方

- ①米は炊く。
- ②油あげは油ぬきし、1cm角に切り調味料で煮る。
- ③酢、砂糖、塩を混ぜ合わせずし酢を作っておく。
- ④炊いたご飯に③のすし酢を加え酢飯を作る。②のあげを混ぜ合わせ好みの形に握る。

※油揚げを小さく切っているので、小さい子はいなり寿司より食べやすいです。

★芋団子汁

材料	(1人分)
じゃが芋	30g
片栗粉	15g
鶏むね肉	20g
人参	7g
ほうれん草	3g
長葱	2g
醤油	3g
油	適量
塩	0.2g

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき適当な大きさに切り、水にさらしてから鍋に入れ茹でる。水気を飛ばし、つぶして片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ②人参は皮をむきいちょう切り、長葱は小口切り、ほうれん草は茹でて2cmくらいに切る。
- ③鍋に油を熱し食べやすい大きさにカットした鶏肉を炒め、鰹節でとっただし汁、人参を加え煮る。
- ④調味料で味付けし、①を団子状に丸め入れる。火が通ったら長葱、ほうれん草を加え火を通す。



★白菜のり浸し

材料	(1人分)
白菜	45g
焼きのり	0.3g
醤油	1.5g

作り方

- ①白菜は洗って食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で茹でて水にさらしザルにあげる。
- ②ボールに水気を絞った白菜を入れ醤油、ちぎった焼きのりで和える。

※ほうれん草や小松菜でもOK。

