



おいしく楽しくバランスよく



～食事のバランスをととのえましょう～

お子さんにとって食事は成長に必要な栄養素をとるだけでなく、色々な味に慣れたり、噛む練習をしたり…大切な役割がたくさんあります。子どもの頃の食習慣は健康づくりの基本となるので、ご家族みなさんで主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけましょう。

副菜

体の調子をととのえる！



野菜・きのこ・海藻など
(ビタミン・ミネラルを多く含む)

主菜

体をつくるもとになる！



肉・魚・卵・大豆製品など
(たんぱく質を多く含む)

主食

体を動かす

エネルギーになる！



ごはん・パン・めんなど
(炭水化物を多く含む)

副菜



主菜

主食

副菜

乳製品



果物



主食・主菜・副菜のほか、乳製品や果物もプラスすると不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができ、さらにバランスのよい食事になります◎

～おやつを上手にとりましょう～

小さなお子さんは胃がまだ小さく、一度にたくさん食べられないこともあります。3回の食事では足りなかったエネルギーや栄養素を補うために、おにぎりなどの軽食や乳製品、果物などをおやつとしてとり入れるのもおすすめです。

※おすすめのおやつ



おにぎり



ふかし芋



ヨーグルト



牛乳



バナナ



りんご

※おすすめレシピの紹介 ～おやつにも！～

＜ツナと豆腐のお好み焼き風＞



ひと手間加えて食べやすく♪
野菜を小さく切ったり
下茹ですると、小さなお子さん
でも食べやすくなります！

栄養価：1枚分（7cm程度）
エネルギー 128kcal たんぱく質 6.8g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.1g

【材料 4枚分】

- ツナ缶 … 1缶
- コーン缶 … 大さじ1
- 木綿豆腐 … 100g
- キャベツ … 1枚
- 薄力粉 … 100g（1カップ程度）
- 水 … 90ml
- 油 … 少々

【作り方】

- ① ツナ缶、コーン缶は缶汁をきる。豆腐は水を切り、なめらかになるまでつぶす。キャベツは1cm角程度にきざむ。
- ② ボウルに薄力粉を入れ、水を加えて混ぜ合わせ、ツナ、コーン、豆腐、キャベツを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を1/4量ずつ円形に流し入れる。焼き色がついたら裏返し、ふたをして火が通るまで3～4分焼く。お好みでソース・削り節・青のりをかけても◎



こんなアレンジも♪

キャベツを他のお野菜（小松菜、ブロッコリーなど）にかえたり、さくらえびやチーズを入れるのもおすすめです♪



★☆☆ ストレスをため込んでいませんか？ ★☆☆

育児は、お子さんの成長や愛らしい反応などに喜びや楽しさを感じる反面、ストレスを感じやすいものです。ご自身のストレス反応のタイプをチェックして、特徴に合ったリラックス法を生活にうまく取り入れるのも大切です。

質問：あなたは、ストレスを感じたとき、どんな反応が出やすいですか？

○：よくある（2点） △：ときどきある（1点） ×：ほとんどない（0点）

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. 体がだるい | 9. やるべきことに集中できない |
| 2. 急に不安になることがある | 10. 頭痛・肩こり・腰痛などがある |
| 3. ポジティブに考えられない | 11. 怒りがコントロールできない |
| 4. 熟睡できず、朝の目覚めもよくない | 12. ケアレスミスが多くなる |
| 5. すぐにイライラして八つ当たりをしてしまう | 13. 食欲があまりなく、食べてもおいしく感じない |
| 6. トラブルの解決策がわからない | 14. なんとなく悲しくなる |
| 7. 胃腸の調子がよくない | 15. 客観的に考えられない |
| 8. 気分が不安定になる | |



気持ちを誰かに打ち明けることができる、
『こころの健康相談』があります。
☎電話0134-22-3110
【予約制】月・水・金の
13：30～17：00
お気軽にお電話ください。



○△×の点数を書き込み、横列で合計します					反応タイプ	特徴	リラックス・発散法
1	4	7	10	13	身体反応 点	頭痛、めまい、 発汗、腹痛等	ゆっくり睡眠や休養、 運動、マッサージ
2	5	8	11	14	感情反応 点	ソワソワ、不安、 イライラ、敏感、 八つ当たり	思いを書き出す、泣く、 大声を出す、会話
3	6	9	12	15	思考反応 点	グルグル思考、ミス、 他に手がつかない等	ポジティブ思考、 アドバイスをもらう、 計算を解く