

パーフェクトランチ4U

最終回 お母さんと食べ物について話そう

おすすめメニュー



健太朗くんのランチ理想カロリー:520カロリー
(日本人の小学校低学年の給食:450~560カロリー)

- 鶏そぼろご飯(鶏ひき肉、卵、ピーマンの炒め物をご飯にかけて)
- ポテトサラダ(レタスとミニトマト添え)
- モモ1個(ほかに、季節の果物なら何でもOK)

一言アドバイス

お母さんにとってもらいたいお弁当です。炭水化物、たんぱく質、野菜、脂肪がバランス良く取れます。黄、緑、赤と見た目も楽しく、子どもが喜ぶメニューです。紅ショウガを加えると、さらに色鮮やかになります。鶏肉と牛肉、牛肉と豚肉の組み合わせなど、肉は冷蔵庫にあるものを使えば十分。モモにはレモン汁をかけて、茶色に変色するのを防ぎます。

ケース13



町田健太朗君
小学生
8歳
身長130センチ
体重32キロ

「ランチは、お母さんが作る、色のついたご飯(白米に10穀米を加えたもの)とおかずのお弁当です。学校のカフェテリアでピザやサンドイッチも出ますが、お母さんは『太るからダメ』と言います。家では、『MY包丁』を使ってお手伝い。みそ汁の具は僕が用意するので、『みそ汁博士』と呼ばれています」

学校や企業のカフェテリアランチが政府レベルで話題になる昨今。ここではさまざまな職業や年齢、性別の読者について、理想のランチケーススタディーを試みた。

お母さんの食事の支度を手伝うと、どの野菜が、どんなおかずになるかが分かって面白いし、好きなおかずや食べ物も、自分で作れるようになります。大人になって病気をしないためにも、子どもころから食べ物に興味を持つことは、とてもいいことです。

ご飯や肉、魚、卵、野菜など、食べ物にはそれぞれ違った役割があります。例えば、ご飯を食べると力が出るし、肉や魚、大豆製品は、筋肉や関節のために大切ですが、貝類やひじき、牛乳は、血を作ってくれます。野菜も、濃い緑や薄い緑、黄色のものなど、いろいろな種類がありますね。お母さんは、いろんなものを満遍なく食べられるよう、おかずを作ってくれています。好き嫌いをせず、しっかりと食べましょう。

「この野菜は、体に何が良いの?」とか、食事はお母さんと話をしながら作ったり食べたりすると、もっと楽しくなりますよ。

おやつは、果物と一緒に、クラッカーにピーナッツバターを塗ったものや、スティックチーズを。夕食まで元気に遊べます。



宮下麻子 / 栄養士
日本クリニック
15 W. 44th St., 10th Fl.
TEL: 212-575-8910
レディース・ウェルネス・センター
16 E. 41st St., #6A
TEL: 212-532-8910