

完璧な夕食よりしっかり睡眠を①

子どもにとって、元気で楽しく生活するためには同じ時刻に睡眠と食事を繰り返すことです。家族団らんや完璧な夕食を優先するあまり、夕食の時間が遅れ睡眠時間が奪われると睡眠の質も低下し、背を伸ばし、細胞をリニューアルしてくれる大切な成長ホルモンの分泌が低下します。夕ごはんが遅くなる時は食事を簡単にすませる事も必要です。

忙しいお母さんのための時短で支度する夕ごはん作りポイント

1. 休日に1週間を目安にした献立を決めておく

- ・曜日ごとに魚、肉、揚げ物、煮物、炒め物、卵
または豆腐の日を決めておく。
- ・週末に家族に食べたいものを聞き献立を決める。

【献立を決めるメリット】

- ・栄養バランスの確認ができる。
- ・食材のつかいまわしができる。
- ・食材の無駄にすることがなくなる。
- ・買い物回数が減る。
- ・食事作りに悩まず、サッと調理にとりかかれる。

簡単幼児食献立例

| 曜日 | 食材又は調理法 | 献立例 | 時短ポイント |
|----|---------|---|---------------------------------|
| 月 | 魚 | 混ぜごはん(わかめ・にんじん)・魚の塩焼き キャベツときゅうりの酢の物・煮豆 | 煮豆は市販品 混ぜご飯の具材は事前に作り置きし冷凍保存 |
| 火 | 揚げ物 | ごはん・から揚げ マカロニサラダ・わかめの味噌汁 | 油ものは惣菜を利用して 副菜を手作りとするのも一つの方法 |
| 水 | 肉 | ごはん・豚肉のしょうが焼き・アスパラソテー プチトマト・五目味噌汁 | しょうがチューブをストック 冷凍アスパラを使用 |
| 木 | 煮物 | パン・鶏肉のトマト煮 野菜サラダ | ホールトマト缶やミックスビーンズを使用 |
| 金 | 炒め物 | ごはん・野菜炒め 豆腐の味噌汁 | 切ってストックしている野菜を炒め物に使用 |
| 土 | 卵または豆腐 | ゆかりおにぎり・出し巻き卵 切り干し大根の煮物・即席漬け | 出し巻き卵は市販のそうめんつゆを使用 |

★即席漬け★

材料：人参・キャベツ・きゅうり
塩吹き細切り昆布

作り方：野菜をレンジで加熱する。

野菜の水気をしぼり、塩吹き細切昆布である。

※人参・キャベツ・きゅうりは千切りにしたものをストックしておく



2. 買い物は週末にまとめてする

2. 買い物は週末にまとめてする



- ・週末にまとめて買いをして、平日は冷蔵庫や冷凍庫の食材をつかしながら料理を作る。
足りないものが出た時だけ買い物に行くと買い物時間が少なくなります。

3. 平日に包丁を使う回数を減らす

- ・包丁を使って調理をするときには、食材をまとめて下ごしらえし、冷凍保存する。
野菜を半分使ったら残りもカットして、翌日の野菜炒めや味噌汁などに入れれば1食の調理で2食分の食材の下ごしらえができ、包丁を使う回数が減ります。

休日に作っておきたい冷凍ストック

- ・玉ねぎ、人参はみじん切りと薄切りをそれぞれ冷凍保存袋に入れ、冷凍庫へ。
- ・アスパラガスやブロッコリーは使いやすい大きさに切り分けてから、固ゆでして、冷凍保存袋に入れて冷凍する
- ・きのこ類は石づきを取って、使いやすい大きさに切り分け、冷凍保存袋に入れて冷凍する。

タッパーに入れて冷蔵庫にストック

- ・よく使う野菜(キャベツ・きゅうりなど)はせん切りにし、タッパーに入れて2日位で使いきる。

簡単パッとワンプレートごはん

ビビンバ風プレート



材料(4人分)

●ビビンバ風牛肉炒め

牛こま切れ肉 200g、A(ごま油大さじ2 しょうゆ大さじ1 白すりごま小さじ2 砂糖
にんにく・しょうが(すりおろしチューブ)各小さじ1 ※焼肉のタレで代用しても可

●もやしとほうれんそうのナムル

もやし1袋、ほうれんそう1わ、ごはん茶碗4杯分、白ごま大さじ2、塩少々、ごま油少々、プチトマト1~2個
〈作り方〉

1. ナムルを作る

フライパンに湯をわかして塩少々を入れ、もやし、ほうれんそうの順にゆでる。
ほうれんそうは冷水にとってさまし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
それぞれボウルに入れて、塩小さじ1/3、ごま油大さじ1ずつを加えてあえる。

2. ビビンバ風牛肉炒めを作る

熱したフライパンに牛肉を炒めAで調味する。

3. ごまご飯を作って盛り合わせる

ごはん、白ごま、ごま油少々を混ぜて皿に盛り、①と②を盛り合わせ、半分に切ったプチトマトを添える。

【調理所用時間】約10分

- ・フライパン1つで調理。
- ・クッキングバサミでほうれんそうを切るとまな板、包丁を出さなくてすむので洗い物がラクです。

完璧な夕食よりしっかり睡眠を②



お子さんにとって重要な睡眠時間を確保するためには、夕食の時間も重要になります。夕食は「ごちそう」の時間になる家庭も多いかと思いますが、少し手を抜いて軽い簡単な食事にし、早めに食事を終らせることで、睡眠時間を少し確保しやすくなります。

手抜きポイント

お惣菜やレトルト食品、冷凍食品を上手く組み合わせましょう。
カット野菜や冷凍野菜を活用しましょう。



例：ロコモコ丼

- ごはん → 家庭で炊飯したり、冷凍したものを活用する他にレンジ加熱のごはんの利用
 - ハンバーグ → 冷凍やレトルトのソース付きハンバーグを温める
 - 野菜 → カット野菜をそのまま使うか、冷凍野菜などはレンジで加熱調理
 - 目玉焼き → フライパンで調理
- すべてを丼に盛り付ける。

残った野菜は、コンソメでスープにしたり、コーンとマヨネーズを加えてコールスローサラダに！さらに、残ったスープがあれば、朝食として溶き卵やウインナーを加えて具たくさんスープにしたりコールスローはハムと一緒にパンで挟めばサンドイッチにもなります。



その他、レシピは資料を参考にアレンジしてみてください。



手抜きと言っても、「菓子パン」や「レトルト食品」単品というわけでは、必要な栄養が取れません。「主食・主菜・副菜」や「赤・黄・緑」の食品をバランスよく揃えることを意識しましょう。



子どもの適切な食事量って？ バランス良くって？

3歳位のお子さんの理想的なエネルギー量は**1350kcal**程度とされています。
それを、3回の食事とおやつで補う場合
例 朝400kcal 昼400kcal 夕400kcal おやつ150kcalとなります。



でも、カロリーの計算なんてできない・・・

そんな時、目安となるのが「3・1・2弁当箱法」です。



「3・1・2弁当箱法」とは

必要なカロリーと同じ容量のお弁当箱に「3:1:2」の割合で「主食:主菜:副菜」を詰め合わせる方法です。

例 400kcalなら400ml容量のお弁当箱を使用します。

この方法で組み合わせると、調理方法にもよりますが、「お弁当箱容量≒カロリー」となるので、目安として活用してみてください。

別添資料に詳しい方法がありますので、ご確認ください。

「3・1・2弁当箱法」



©NPO法人 食生態学実践フォーラム