

食育ひろば



コロナ禍が続いたこともあり、食事をテイクアウトや宅配にすることが増えたご家庭もあるかと思えます。外食や中食は便利ですが、家庭の料理と違い、年齢や対象に合わせた味付ではないため、注意も必要です。マイナス面も理解して、うまく利用する方法を考えてみましょう。

外食や中食を利用するときの注意点を知ろう！

⚠ エネルギーが高く、脂質が多い

外食は揚げ物やおいしい脂身が多く、エネルギーが高くなりがちです。煮る・和える・蒸すといった調理法や食材のバランスを考えて料理を選びましょう。焼肉であれば、シーフードを足したり、焼野菜やサラダと一緒に食べたりするとバランスよくなります。

⚠ 塩分が多い

一口目からおいしく、冷めてもおいしい味付けになっていることが多く、塩分濃度が1.2~1.5%の料理も多くあります。大人の味覚でちょうどよくても、こどもには濃い味付けの場合もあり、たれやソースはつけない、味が濃い料理は少量にするなどの配慮が必要です。

大人がおいしいと感じる塩分濃度	0.8~1%
幼児 推奨塩分濃度	0.6~0.7%
乳児 推奨塩分濃度	0.5%

⚠ 野菜が少ない

外食では単品の料理も多く、野菜が不足しがちになります。

1日の野菜摂取目標量：大人 350g/幼児 240g

意識して野菜料理や煮物、具たくさん汁をプラスしましょう！

⚠ キッズメニュー

こども向けのメニューには薄味のものもありますが人気メニューを組み合わせただけになっている場合があります。

揚げ物や炭水化物（ご飯・麺・パン・ポテト）にかたよっていないか確認しましょう。

⚠ ファーストフード

手軽に食べることができますが、味が濃く、エネルギーや油、糖質が多く、野菜が少ないのが特徴で、甘い飲み物にも注意が必要です。頻度が多くならないようにし、サラダや野菜スープなども一緒に摂るようにして、できるだけお茶や野菜ジュースと一緒にいただきます。



外食や中食を利用することは、こどもと向き合う時間を増やすことができ、普段作ることが難しい料理や新しい味を知る機会にもなります。できるだけ新鮮な食材を使ったシンプルな味付けの料理を選び、家庭の料理と組み合わせるなど上手に活用しましょう。



おなじ なかま さがし



「だいず」から つくられるものは どれかな？
なまえを あてて いろを めってみよう！

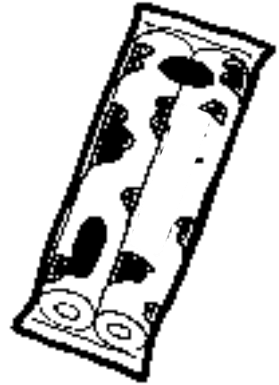
①



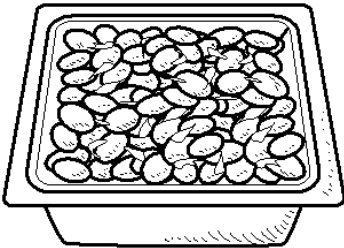
②



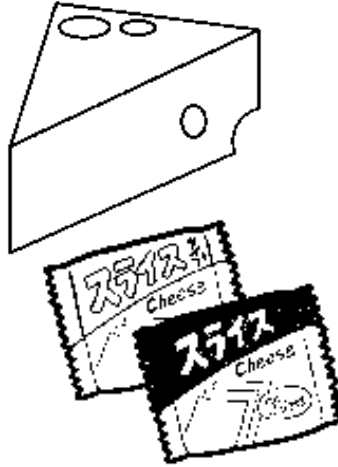
③



④



⑤



⑥



<こたえ>
なまえ...①おにぎり ②スウイ ③ちくわ ④なつと ⑤ちーず ⑥みそ
「だいず」からつくられるもの...②スウイ ④なつと ⑥みそ