

給食だより

令和7年9月1日発行



鶏の照り焼き〜お弁当にも〜

材料(作りやすい料)

・鶏もも肉	250g
・片栗粉	大さじ2
・塩こしょう	少々
・油	適量
【タレ】	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

- ①肉の厚みを均等にする。
- ②鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉を皮目からフライパンに置き、中火で皮目にきつね色の焼き色がつくまで焼く。だいたい2〜3分。
- ④裏返して、1〜2分焼く。弱火にして3分程度加熱し、中まで火を通す。
- ⑤鶏肉の皮目を下にして、混ぜ合わせた【タレ】の材料を加えて、中火でたれを煮からめる。
- ⑥食べやすい大きさに切る。

栄養が足りているかな?食べすぎかな?の時に確認する事

お子さんの食欲には日によって波があり、「あまり食べないけど大丈夫かな?」「食べすぎているのでは?」と心配になることがあるかと思います。そんなときに役立つのが**成長曲線**です。

■成長曲線とは?

母子手帳に記載されている身長・体重のグラフのことです。年齢ごとに多くの子どもの平均値をもとに作られており、成長の目安を確認することができます。

■栄養が足りているかどうかの目安

成長曲線に沿って身長・体重が増えていれば、多少食べたり食べなかったりしても必要な栄養は足りていることが多いです。一時的に食欲が落ちても、体調や活動量に合わせて自然と調整していることもあります。

■食べすぎかどうかの目安

成長曲線の上限を大きく超えている場合や、急激に体重が増えている場合は、エネルギーの摂りすぎがあるかもしれません。お菓子やジュースなど、主食・主菜・副菜以外の食品の量を見直してみましょう。

■痩せている、曲線の下で伸びがあまりない。

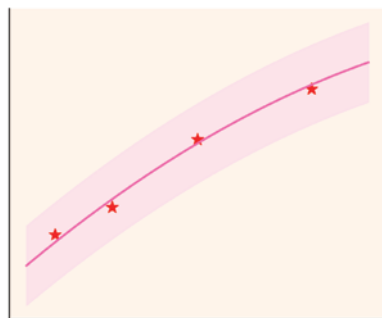
エネルギーを摂れる工夫を試みましょう。一度に食べられる量が少ない場合は、分けて食べられるようにします。おやつ時間は食事と位置づけて、おにぎりやパンなどの主食とヨーグルトやチーズなどの乳製品を利用できるとバランスが整いやすいです。

■確認のポイント

身長と体重を定期的に測定して、母子手帳の成長曲線に記入しましょう。曲線のカーブに沿って成長しているかを確認し、大きく外れている場合は、かかりつけの小児科や保健師に相談しましょう。

■最後に

「よく食べる・食べない」よりも、成長曲線に沿って元気に成長しているかが大切な指標です。安心して見守りながら、必要に応じて食事のバランスを工夫していきましょう。園からも食べている様子をお伝えできるようにしていきます。



習慣的な食事量の把握はとても難しい事が分かっています。食べている量で栄養状態を把握するのではなく、身長と体重の順調な伸びがあるかどうかを注目しましょう。気になることがあればご相談できます!

佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です!



LINE公式アカウント



@kantan_recipe



Instagram