

# 休日<sup>きゅうじつ</sup>はのんびりと、家族みんなであのし

## 家族や友人と一緒<sup>いっしょ</sup>に、食卓<sup>しょくたく</sup>を囲もう。

### 家族そろってごはんを食べていますか？

最近、子どもたちだけでごはんを食べている家庭が日本で増えています。アメリカでの調査報告によると、家族と一緒に食べている回数が多い子どもほど、大人になってからの食事の内容が充実していて、朝ごはんもきちんと食べていることが報告されています。

### 食事のマナーや ルールを教える機会に。

ふだんは時間が合わなくても、休日なら家族一緒に食事をする機会が作りやすいのではないのでしょうか。家族や友人など大勢で食卓を囲むことで、いつもより会話もはずみ、おいしく、たのしく食べることができます。また、パパやママがお手本になって、食事のマナーや食べ方を教えるよい機会にもなります。休日は、みんなでわいわいたのしく食事をしましょう。



## 食事を大切に、 人を気づかう心を育てよう。

一度身についた食事の習慣は、大人になってすぐに変えられるものではありません。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、配膳、お箸の持ち方、食べる時の正しい姿勢など、子どものうちに正しく身につけましょう。また、食べ物を箸で突きさす「さし箸」や、箸と箸で食べ物をやりとりする「箸渡し」などのマナー違反にも気をつけましょう。



### 正しい持ち方

ひとさし指と  
なか指ではさむ  
まんなかよりも  
少し上を持つ

動かすほうの箸  
動かさないほうの箸

くすり指で  
ささえる

親指でかか  
くおさえる

### よくない使い方



# い食卓づくり。

家族がそろそろ休日こそ、親子で一緒に食を学べるいい機会。  
家庭で野菜を育てたりすることは、  
子どもの食への興味を広げるきっかけになります。

## 子どもと一緒に、野菜を育ててみよう。

家の庭やベランダにプランターなどを置いて、  
手軽に野菜を育ててみませんか。子どもと一緒に植物の生長を  
見守ることで、食への理解や感謝の気持ちが深まり、  
食べ物を大切にすることが期待できます。



### 家庭で育てやすい野菜の生育過程

#### ミニトマト



5月

まっすぐな茎をした  
苗を選びましょう。



6月

黄色い花が咲き  
はじめます。



7月

赤く色づいて  
きたら収穫です。

#### ナス



5月

しっかりと根を  
張った苗を植えます。



6月

紫色の花が  
咲きはじめます。



7月

大きくなってきたものから順に  
切りとって収穫します。

## 子どもの好き嫌いをなくすには？

好き嫌いが多いお子さんに、ムリやり食べさせても逆効果です。まずは、パパとママがお手本となって、  
食事をたのしむようにしましょう。味つけなどで工夫して、少しでも食べられたらほめてあげるようにしましょう。

### 工夫1

子どもの好きなオムレツに混ぜて。

ほうれん草の渋みが気になるなら、  
細かく刻んで卵に混ぜましょう。



### 工夫2

ベーコンで巻いて、食べやすく。

アスパラガスの筋が苦手なら、  
子どもがよろこぶ肉と一緒に焼いて。



### 工夫3

ごはん混ぜて、魚もおいしく。

炊き込みごはんや混ぜ寿司にすると、  
魚の油っぽさも気になりません。



# 休日には、親子で一緒に料理をたのし

## 朝食

### 食材をたくさん使って、彩り豊かに。

色とりどりの野菜を使った見た目にもきれいな料理。みんなそろって、朝からしっかり食べましょう。



#### 副菜 ミックスベジタブルのソテー (4人分)

ロースハム……………4枚 油……………大さじ1  
ミックスベジタブル……………300g 塩……………少々

①ハムは7mm角に切る。②フライパンに油を温め、ハムとミックスベジタブルを炒め、塩少々で味をつける。

#### 副菜 牛乳・乳製品 コーンスープ (4人分)

クリームコーン缶……………200g 顆粒コンソメ……………小さじ2  
牛乳……………2カップ

鍋に材料をすべて入れ、沸騰する直前まで温める。★沸騰させると口触りのなめらかさが損なわれるので、寸前に止めましょう。

ごはん…主食1.5つ ミックスベジタブルのソテー…副菜1つ  
コーンスープ…副菜1つ 牛乳・乳製品1つ さくらんぼ…果物1つ

エネルギー:550kca 脂質:12.1g 食塩相当量:2.8g

## 昼食

### 手作り料理で、おいしくたのしく。

自分で作って焼いて食べるギョーザは、子どもも大好き。お好みの具で、いっしょにたのしくオリジナルギョーザを作りましょう。



※写真のギョーザは2人前です。

#### 副菜 主菜 牛乳・乳製品 お好みギョーザ (4人分)

豚ひき肉……………280g 油……………大さじ1・1/3  
醤油……………大さじ1 チーズ……………70g  
キャベツ……………中2枚(120g) キムチ……………80g  
ニラ……………1束(80g) 醤油、酢、ラー油……………適宜  
ギョーザの皮……………32枚

①キャベツはサツと茹でてみじん切りにする。ニラはみじん切りにする。②チーズは5mm角、キムチは粗みじん切りにする。③豚ひき肉、①、醤油大さじ1杯を合わせてよく混ぜ、32等分する。ギョーザの皮で包む。この時好みにチーズやキムチを入れる。④フライパンに油を入れ、ギョーザを並べ、いい焼き色がついたら水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。(フライパンの大きさによって2~3回に分けて焼く) ⑤醤油、酢、ラー油を添える。

#### 副菜 ナスのナムル風 (4人分)

ナス……………4個(280g)  
(a)白いきりごま……………大さじ1・1/3 醤油……………小さじ1  
おろしにんにく……………小さじ1 一味唐辛子……………少々  
ごま油……………小さじ2

①ナスは十字に切り、水につけてアクを抜き、茹でてザルにあげる。  
②(a)を合わせ、①を和える。★ナスは茹でずに電子レンジで加熱してもよい。

ごはん…主食1.5つ ナスのナムル風…副菜1つ  
チーズ入りギョーザ…副菜1つ 主菜2つ 牛乳・乳製品1つ 卵スープ

エネルギー:771kcal 脂質:27.2g 食塩相当量:3.0g

# もう!

子どもやパパも一緒に料理にチャレンジ!  
 食べ物への興味を引き出すことは  
 もちろん、家族のコミュニケーションのきっかけにもなります。

## 夕食

### みんなでわいわい料理を囲もう。

家族や親戚、友人たちといっしょの食卓を囲んで食べると、  
 会話ははずんで食事さらにおいしく感じます。



#### 主食 ちらし寿司 (4人分)

ごはん	800g	干しいたけ	4枚
(a) 酢	大さじ4	ざやえんどう	40g
砂糖	大さじ1・1/3	(b) 醤油	小さじ2
塩	少々	砂糖	小さじ2
えび	8尾	だし	1・1/2カップ
にんじん	80g		

①ごはんを(a)を合わせたものをかけ、すしめしをつくる。②にんじん、もどしたいたけはうす切りにし、(b)で煮て、ザルにあげる。③えびは背わたをとって茹で、2つに切る。④①に②を混ぜ、器に盛り、③と茹でたざやえんどうを散らす。

#### 副菜 主菜 鶏肉のから揚げ野菜添え (4人分)

鶏もも肉	480g	揚げ油	
(a) 醤油	大さじ1・1/3	プチトマト	8個
おろしにんにく	小さじ2	水菜	120g
片栗粉	大さじ2・2/3	酢、醤油	適宜

①鶏肉は一口大に切り、(a)で下味をつける。②①に片栗粉を混ぜ込む。③②をこんがり揚げる。④器に盛り、プチトマト、水菜を添え、好みて酢、醤油を添える。

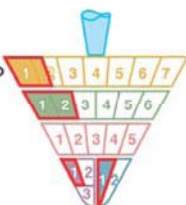
ちらし寿司…主食2つ 鶏肉のから揚げ野菜添え…副菜1つ 主菜3つ 夏みかん…果物1つ オクラのすまし汁

エネルギー: 746kcal 脂質: 20.9g  
 食塩相当量: 3.7g

## 1日の献立の食事バランス (子ども1人あたり 2,200kcal±200kcal)

### 朝食

主食……………1.5つ  
 副菜……………2つ  
 牛乳・乳製品…1つ  
 果物……………1つ



### 昼食

主食……………1.5つ  
 副菜……………2つ  
 主菜……………2つ  
 牛乳・乳製品…1つ



### 夕食

主食……………2つ  
 副菜……………1つ  
 主菜……………3つ  
 果物……………1つ



エネルギー: 2,067kcal 脂質: 60.2g 食塩相当量: 9.5g

# 主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理区分「つ(SV)」

料理区分		料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	ごはん 	ごはん(小盛り1杯分)	1	—	—	—	—
		おにぎり(1個分)	1	—	—	—	—
		ごはん(普通盛り1杯分)	1.5	—	—	—	—
		ごはん(大盛り1杯分)	2	—	—	—	—
		すし(にぎりなら8個)	★ 2	—	2	—	—
		親子丼	★ 2	1	2	—	—
		チャーハン	★ 2	1	2	—	—
	パン類 	カレーライス	★ 2	2	2	—	—
		食パン(6枚切り)	1	—	—	—	—
		調理パン	1	—	—	—	—
		ピザトースト	★ 1	—	—	4	—
		ハンバーガー	★ 1	—	2	—	—
	麺類 	ミックスサンドイッチ	★ 1	1	1	1	—
		ラーメン	2	—	—	—	—
		もりそば	2	—	—	—	—
		スパゲッティ(ナポリタン)	★ 2	1	—	—	—
	その他穀物食品	焼きそば	★ 1	2	1	—	—
		たこ焼き	★ 1	—	1	—	—
お好み焼き		★ 1	1	3	—	—	
副菜	野菜料理 	緑黄色野菜	ほうれん草のおひたし	—	1	—	—
		ゆでブロッコリー	—	1	—	—	
		かぼちゃの煮物	—	1	—	—	
		淡色野菜	根菜の汁	—	1	—	—
			きゅうりとわかめの酢の物	—	1	—	—
			きんぴらごぼう	—	1	—	—
			コーンスープ	—	1	—	—
			野菜の煮しめ	—	2	—	—
	もやしにら炒め	—	1	—	—		
	なすのしぎやき	—	2	—	—		
	野菜の天ぷら	—	1	—	—		
	いも料理 	さといもの煮物	—	2	—	—	
		ポテトサラダ	—	1	—	—	
		コロケ	—	2	—	—	
	海藻料理 	海藻とツナのサラダ	—	1	—	—	
ひじきの煮物		—	1	—	—		

## 料理区分「つ(SV)」

料理区分	料理名	料理区分「つ(SV)」						
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物		
主菜	肉料理 	ウインナーのソテー	—	—	1	—	—	
		焼きとり	—	—	2	—	—	
		ロールキャベツ ★	—	3	1	—	—	
		鶏肉のから揚げ	—	—	3	—	—	
		ギョーザ ★	—	1	2	—	—	
		豚肉のしょうが焼き	—	—	3	—	—	
		肉じゃが ★	—	3	1	—	—	
		クリームシチュー ★	—	3	2	1	—	
		ビーフステーキ	—	—	5	—	—	
	魚料理 	ハンバーグ ★	—	1	3	—	—	
		すき焼き ★	—	2	4	—	—	
		魚料理 	さしみ	—	—	2	—	—
			干物	—	—	2	—	—
			魚のムニエル	—	—	3	—	—
			煮魚	—	—	2	—	—
			さんまの塩焼き	—	—	2	—	—
			魚の照り焼き	—	—	2	—	—
			魚のフライ	—	—	2	—	—
天ぷら(盛り合わせ) ★	—		1	2	—	—		
卵料理 	茶碗蒸し		—	—	1	—	—	
	目玉焼き	—	—	1	—	—		
	卵焼き(卵2個分)	—	—	2	—	—		
大豆料理 	冷やっこ	—	—	1	—	—		
	納豆	—	—	1	—	—		
	麻婆豆腐	—	—	2	—	—		
牛乳・乳製品 	ヨーグルト	—	—	—	1	—		
	牛乳(200ml)	—	—	—	2	—		
果物 	みかん(1個)	—	—	—	—	1		
	りんご(半分)	—	—	—	—	1		
	ぶどう(半房)	—	—	—	—	1		
	かき(1個)	—	—	—	—	1		

※ここに示した「つ(SV)」数は、大人が食べる標準量で計算しています。

※★は主食、副菜、主菜等と一緒にとれる料理です。使用する主材料の割合によって「つ(SV)」数は異なります。

農林水産省 消費・安全局消費者情報官  
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1  
TEL.03-3502-5723 FAX.03-5512-2293  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

