



# ほかほか

令和5年1月号  
西綾瀬りりおっこ保育園  
川島



## 身につけたい! 「副菜力」

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」までは手が回らない・・・。気がつけばいつも同じサラダばかり・・・。副菜は小さなおかずですが、ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。今回は、副菜の大切さと、毎日の食事で副菜を充実させるポイントをお伝えします。

### ★健康な食事に欠かせない「副菜」

健康なバランス食の基本は、副菜を含む「主食・主菜・副菜がそろった食事」です。

副菜は野菜・いも等が  
主材料の料理



主菜は肉・魚・大豆・卵が  
主材料の料理

主食はごはん

汁は具が多ければ副菜

### 多様な副菜の材料

副菜は、野菜、いも、きのこ、海藻などを合わせた料理です。使用する食材の量は、子どもの場合はおおよそ50g程。汁も具が多ければ、副菜になります。

### 食事に彩りと季節感を与える副菜

日本は四季折々、季節ごとの食材が豊富です。副菜に旬の食材を使うことで、見た目、味に変化を加えて、季節感をもたらします。

### 副菜の栄養パワー

副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。発育にも欠かすことができません、不足すると下記のような不調が現れることがあります。



ビタミンC不足  
歯茎や皮下などから出血する



ビタミンA不足  
暗い中で目が見えにくくなる



ビタミンB1不足  
元気がなくなり、  
心理的に不安定になる

また、副菜から摂取できるビタミンは、糖質、たんぱく質、脂質の代謝をスムーズに進める役割も担います。ビタミン摂取量が足りないと、主食、主菜で取り入れたせっかくの栄養素を活かすことができません。

### ★副菜づくりのポイント

#### ●栄養素を逃さない調理法を選ぶ

油で炒める



色の濃い野菜を油で炒めると

ゆでるより蒸す



水を使わないため  
栄養素の流出が少ない

煮汁ごと食べる「汁・煮物」



水に溶けやすい水溶性ビタミン、  
カリウムを汁ごと食べて、逃さず摂取

## 芋もち

じゃがいも	3個	〈たれ〉	
粉チーズ	大1	しょうゆ	大2
マヨネーズ	大1	砂糖	大2
片栗粉	少々	みりん	大2
油	少々		
塩	少々		

- ①じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにし柔らかくなるまで茹でる。
- ②つぶれる硬さになったらざるにあけ、水気を飛ばしたら塩を加え、熱いうちにマッシュする。
- ③粗熱が取れたら、マヨネーズと粉チーズを入れ味付けし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④③のじゃがいもを6等分に丸める。
- ⑤小鍋にしょうゆ・砂糖・みりんを入れ火にかけ、たれを作る。
- ⑥フライパンに油をひき、丸めたじゃがいもを両面が色付くまで焼く。
- ⑦⑤で作ったしょうゆたれを焼きあがった芋もちに塗ったら出来上がり。



## そうぐみのお友だちがクレープを作りました!



## 12月の誕生日プレート



## 12月の誕生日ケーキ

