

栄養士さんへの質問と回答

東小学校 PTA 研修委員会

10 個の質問に対して栄養士さんに回答してもらいました。皆さんの参考にしていただけだと思います。

《栄養バランス・偏食についての質問》

【質問①】

幼児食の時に『塩分は控えめに・なるべく薄味で』と習いましたが、小学生も薄味の方がいいですか？又、給食の1食当たりの塩分は何グラムくらいですか？

【回答】

薄味が良いです。給食では、だしを上手に使って、食べ物本来の味を味わう能力を育てたいと考えています。嗜好の基礎は、学童期から思春期にかけて形成されます。子どもは大人よりも味を敏感に感じると言われているので薄味で十分だと思います。

※補足 近年子供たちの食塩の過剰摂取が問題になっているため、今年度、学校給食摂取基準の一部が改訂された際には、1食あたりの食塩の基準量が2.5g未満から2gへ下げられました。

【質問②】

偏食で栄養バランスの偏りが気になります。野菜・肉・魚が苦手でどうにか食べてもらおうと食材の味をごまかすために味が濃くなりがちです。調味料の使いすぎで将来の成人病も心配になるので、塩分控えめで食べられる工夫を教えてください。

【回答】

子どもの好きな味付けで作ってみるのはいいですね。毎日食べられない食材を探すのではなく、一ヶ月を通して、食べられた物を褒めてあげてください。たまには一緒に料理をしてみてもどうでしょうか。自分で作った物は意外と食べられたりします。野菜を育ててみるのもいいですね。味覚は発達しますので、急に食べられる日が来るかもしれません。長い目で見守ってあげてください。

【質問③】

亜鉛不足と病院で言われます。どのようなメニューがなら子供も食べられて効率よく亜鉛が摂取できますか？又、成長期にはどのようなメニューを作って出したらいいですか？なるべく簡単でおすすめのメニュー教えてください。

【回答】

亜鉛は貝類に豊富に含まれます。また、うなぎ・卵・レバー・牛肉など動物性たんぱく質の多い食品にも含まれます。毎日主菜(おかず)をしっかり食べるようにすれ

ば自然と改善できるのではないのでしょうか。貝類(あさりなど)や動物性食品を積極的に摂るようにしましょう。

【質問④】

子供が納豆嫌いのため、うまく食べさせる方法がありますか？(匂いが苦手です)

【回答】

納豆の味付け(たれの味)を変えたり、トッピングをしたりすると食べられるかもしれません。最近、匂わない納豆もありますよ。

おすすめのトッピング:チーズ・キムチ・のり・なめたけなど

《朝食・おやつ・夜食についての質問》

【質問①】

毎朝卵ご飯+ふりかけ or ちりめんじゃこですが、野菜のおかずと汁物を手早く準備できるメニュー(子供だけでも準備できる)ありませんか？(下の子がイヤイヤ期で小学生の子供の食事の準備ができないため)

【回答】

今の朝食に簡単にプラスして食べられるものを足してみてもいいでしょうか。例えば、ハム・チーズ・ヨーグルト・牛乳・納豆・魚肉ソーセージ・バナナ・みかん・ミニトマトなどをプラスして食べるだけでも内容が充実します。または、夜の残り物(味噌汁など)でも良いかと思います。

【質問②】

帰宅後おやつを食べますがその量や質に悩んでいます。夕飯に響かない・栄養面で美味しいおやつメニュー教えて下さい。

【回答】

小学生の時期のおやつを目安は、エネルギー100~200kcal のものが好ましいです。おやつ=補食と考え、基本的には食事で不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維・ビタミンを補えるものもいいです。例えば、ヨーグルト・ふかし芋・果物・ドライフルーツなどがおすすめです。スナックや甘いお菓子を与える場合には、食べ過ぎないように量をはかってあげるようにしてください。(栄養成分表示を確認して食べる癖をつけましょう)

【質問③】

夕方6時頃夕飯を食べて、塾に行き夜10時以降に帰って来てから何か食べるときに何か美味しい食べ物がありますか？夜10時以降は一切食べない方がいいですか？

【回答】

お腹が空いている場合は、消化の良いものをおすすめです。脂っぽい物は避け、炭水化物が豊富なおにぎり・バナナ・とろみのついたスープなどがいいですね。

【質問④】

朝食にかける時間をとにかく短縮したいのですが、5～10分位でできる栄養のある朝食を教えてください。

【回答】

主食・主菜・副菜が一品とれる料理がいいと思います。食パンやご飯に色々な物をトッピングして食べてはどうでしょうか。

例えば、食パン+ケチャップ+チーズ+玉ねぎ+コーンでチーズトーストの完成
ご飯+しらす+卵黄+のり+ごま+ねぎでしらす丼の完成

余裕があれば、ヨーグルトやバナナをプラスして食べられるといいですね。また、夕食の残りを活用する朝食もいいと思います。

《給食についての質問》

【質問①】

給食は栄養があるのにどうして美味しく作れるのですか？牛乳はなぜ牛乳瓶から紙パックに変わったのですか？

【回答】

大量調理のため、短時間でもうま味のある料理が出来上がります。また、みんなで一緒に食べることで給食をより一層美味しく感じるのではないのでしょうか。

給食の飲用牛乳はメグミルクの物です。工場の都合により、令和2年度4月から瓶が紙へと変わりました。

【質問②】

コロナ渦により給食を決めるにあたり変化はありましたか？

【回答】

休校明けは、品数を減らし配膳しやすい物にしていました。(配膳時の密集を避けるため)例えば、6/1の献立はご飯・牛乳・アジフリッター・さつま汁でした。また6/2の献立はミートソース(ソフト麺)・牛乳・ごぼうサラダでした