

5歳未満のお子さんに健康的なお弁当を持たせましょう How to pack a healthy lunchbox for children under five

家庭以外で毎日多くの食事をする5歳未満の子供たちはたくさんいます。幼稚園や保育園に行っていたり、あるいは個人の家で有資格者による保育を受けるファミリーデイケアで過ごす子供もいます。場所によっては食事が出る場所もありますが、多くの場合、一日分の食事や食べ物を持たせる必要があります。健康的なお弁当やおやつについての良いアイデアをまとめてみました。

栄養があり、楽しくて食べやすいものを持たせましょう。

小さいお子さんは発育中の身体が必要とする、多くの異なる栄養が含まれた健康的な食物を幅広くとらなければなりません。これは日本の伝統的な食べ物でも、オーストラリアの食べ物でもよく、子供の好物であれば、夕食の残り物でも構いません。一日6時間あずけられている子供の場合、モーニングティと昼食用に十分な食べ物をもたせる必要がありますし、8時間以上あずけられている子供の場合はもっと多くの食べ物が必要です。食べ物は個別に包んだ方が新鮮さが保たれ、味も落ちません。サランラップよりも油紙（ワックスペーパー）の方が子供には開けやすいでしょう。お子さんに次のものを持たせてみましょう：

- カルシウムの入った食物を2食分か3食分 -
牛乳、チーズ、ヨーグルト、レブネ、豆腐、カルシウム入り豆乳、カスタードなど
- 鉄分の多い牛肉、子羊肉、子牛肉などを1種類、あるいは、鉄分をある程度含む食物を2種類 -
魚、豚肉、ハム、鶏肉、卵、ピーナッツバター、豆腐、ホモス、豆、レンズ豆（レントル）、ヒヨコマメ（チックピー）、ベイクトビーン、ホールミールのパン、タブリなど
- 穀物2種類 -
パン、レーズンパン、ロール、ラバシュ（ピタブレッド）、米、麺類、パスタ、朝食用シリアル（食物繊維の多いものを選びましょう）
- 果物1食分 -
生の果物、調理された果物、果物のスナックパック（スーパーの果物の缶詰のセクションにあります）、フルーツサラダ
- 野菜1食分 -
チェリートマト、残り物の野菜か野菜ベースのソース、サラダ、アボカド、キュウリ、おろしたニンジン、種なしオリーブ、タブリ、セロリ、ピーマン、茹でたジャガイモの冷めたものかポテトサラダなど

避けるべき食物は？

- サンドイッチやロールを湿らせるもの
- 歯につきやすく、虫歯の原因になりやすいもの - 蜂蜜、ジャム、チョコレートスプレッド、ヘルスフードバー、ロリー、フルーツストラップ、加糖練乳 (コンデンスミルク)
- 塩分や脂肪分の多いチップスなどのスナックや甘いビスケット、チョコレート、ソフトドリンク。多くの子供はこういうものを好みますが、毎日の食べ物にはせずに、たまにご褒美としてあげるようにするのがよいでしょう。これらは栄養がほとんどなく、これを食べてお腹がふくれてしまうと、子供は健康的な食べ物をあまり食べなくなってしまいます。
- 喉につまりやすい食べ物 - ナッツ、ポップコーン、硬い果物や野菜 (小さく切るかおろしてあげましょう)、硬いロリー、コーンチップスなど。フランクフルトソーセージは皮を取ってあげましょう。

新鮮で安全な食べ物を

肉、魚、鶏肉、卵、麺、米、パスタ、カスタード、ヨーグルト、チーズ、牛乳などの食物は、食中毒の原因になる細菌の発生を防ぐために、低温に保つ必要があります。保育園に行くまでは冷凍した飲み物や、冷凍したフリーザーパック、低温保存用ランチボックスなどを使って、食べ物を低温に保ちましょう。保育園に着いたら、なるべく早くランチボックス (子供の名前をラベルに書いてはっておく) を冷蔵庫に入れてください。

十分な飲み物を持たせましょう

子供は一日中、多量の水分を取る必要があります。保育園で水が飲めることを確認しておきましょう。フルクリームの牛乳、カルシウム入り豆乳なども子供の飲み物によいでしょう。フルーツジュースでも構いませんが、子供が必要な量は少量です (一日に250mlを水で薄める)。ジュースを飲むよりも、果物を食べるようにし、水か牛乳を飲むようにするとよいでしょう。

朝食をとる時間がない時は？

家で朝食をとる時間がない時には、サンドイッチと牛乳など、途中で食べられる物をつめるか、保育園や幼稚園で食べられる物を余分に持たせましょう。お子さん用に朝食用シリアルと牛乳を毎週、センターや保育者に預けておける所もあります。

英語で電話をすることが困難な方は、電話131 450の翻訳・通訳サービス (TIS: Translating and Interpreting Service) をご利用下さい。

マルチカルチュラル・コミュニケーションのホームページでは、これ以外にも日本語の保健関連情報をご覧いただけます : <http://mhcs.health.nsw.gov.au>