

～幼児期の食生活のポイント～



《1月のテーマ》



和食文化をつなげよう



2013年、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食文化は、単なる一つの料理のジャンルではなく、豊かな自然から生まれる食材を無駄なく使用する調理方法や保存の工夫、四季を感じる器や盛り付けがあります。和食文化は、日本人が古来から家族や親族、地域との結びつきの中で、自然のめぐみを尊重しつつ、くらしの中で伝えてきた大切な食文化です。

保育所では、お正月明けに、行事食として「かわり七草がゆ」を提供します。



季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。

行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。



～おすすめレシピ紹介～



「小豆ごはん(さつまいも)」と「卵の花いり煮」を紹介します。



◆小豆ごはん(さつまいも)

【作り方】

- ① 小豆の煮汁と水を合わせ、★の水の量に合わせる。
- ② さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切る。
- ③ 材料をすべて入れ、炊飯する。
- ④ 器に盛る。

※ 市販の小豆(ゆで)には、食塩や砂糖が含まれている場合があるので、表示をよく確認し調整を行ってください。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:220kcal
食塩相当量:0.4g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	160g	小豆(ゆで)	37g
もち米	40g	さつまいも	80g
★水	280ml	塩	小さじ1/4



◆卵の花いり煮

【作り方】

- ① しょうがは、すりおろす。
- ② 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③ にんじんは、千切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉・①を加えて炒め、②・③を加えてさらに炒める。
- ⑤ ④にAを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 小口切りにしたねぎとかつお節を加え、火を止める。
- ⑦ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:74kcal
食塩相当量:0.4g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏ひき肉	52g	サラダ油	小さじ1と1/2	
しょうが	2g	A	おから	48g
干しいたけ	2.8g		だし汁	1/2カップ
にんじん	30g		砂糖	小さじ2と2/3
ねぎ	6g		しょうゆ	小さじ1と2/3
かつお節	3g		酒	大さじ1弱



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。