

# ～幼児期の食生活のポイント～



《8月のテーマ》



## 子どもと野菜を楽しもう！



8月31日は『やさい(831)の日』です。  
夏の日差しをたっぷりあびて育った野菜は、栄養満点！  
色鮮やかな夏野菜をもりもり食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

## 夏野菜の力

### ★夏バテ予防、疲労回復

夏の強い紫外線から野菜自身が身を守るため、抗酸化作用の強い成分（トマトやナスの色素やビタミンA・C・Eなど）がたっぷりです。きゅうりやピーマンのビタミンC、オクラやかぼちゃのカリウムなどは疲労回復に効果が期待できます。



### ★水分補給、熱中症予防

きゅうりやナスなど水分の豊富な野菜が多く、さっぱり食べられ、水分補給にもおすすめです。



### ★体を冷やしてくれる

きゅうり、トマト、ナス、レタスなどは、水分が多く、カリウムが豊富で、体の熱を取り、体温を下げる作用が期待できます。

## ～親子で野菜に親しもう～



### 栽培・収穫・クッキング



自分で育てた野菜には、興味や愛着がわきます。  
一緒に育て、収穫、調理した野菜が並ぶ食卓は、より楽しく、おいしい時間になります。

採れたての野菜は青臭さや苦みが少なく、おいしいです。  
自分が育てた、自分が作ったという体験は、自信にもつながります。



### 遊びの中で



粘土で野菜を作ったり、ままごとで野菜を切ったりする際、  
「どんな味かな？」「どんな料理に入ってる？」など声かけすることで、  
遊びから食への関心につなげることができます。



## ～おすすめレシピ紹介～



「冷めん」と「トマトとオクラのサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量		
干中華麺	120g	トマト	80g		
サラダ油	小さじ1	もやし	60g		
卵	60g	B	スープの素	1.2g	
A	砂糖		小さじ1/3	砂糖	大さじ2
	塩		0.4g	しょうゆ	大さじ1+1/3
サラダ油	小さじ1/2		酢	大さじ2+1/3	
コースハム	40g		ごま油	大さじ1/2	
鶏むね肉	40g		水	300ml	
きゅうり	80g				

### ◆冷めん

#### 【作り方】

- ① 麺はゆでて、手早く水でぬめりを取り、水気をきって、油をまぶしてほぐす。
- ② 鶏肉はゆでてさく。ハムは千切りにする。
- ③ 卵はAを加え、錦糸卵(いり卵)にする。
- ④ きゅうりは千切り、トマトはくし型に薄く切る。もやしはざく切りしてゆでる。
- ⑤ Bを合わせタレを作り、冷やしておく。
- ⑥ ①に②、③、④を盛り、⑤をかける。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:214kcal  
食塩相当量:1.6g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
トマト	160g	A	酢	小さじ4/5
オクラ	40g		しょうゆ	小さじ1
			サラダ油	小さじ1と1/2
		かつお節	2g	

### ◆トマトとオクラのサラダ

#### 【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。  
オクラはゆでて、小口に切る。
- ② Aを合わせ、①を和える。
- ③ ②を器に盛り、最後にかつお節を散らす。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:24kcal  
食塩相当量:0.2g

※咀嚼力がまだ弱く、トマトの皮が食べにくい場合は、湯むきや細かく切るなどの工夫をしましょう。

※保育所給食では、きゅうりやトマトはさっと火を通して提供しています。

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。