

～幼児期の食生活のポイント～



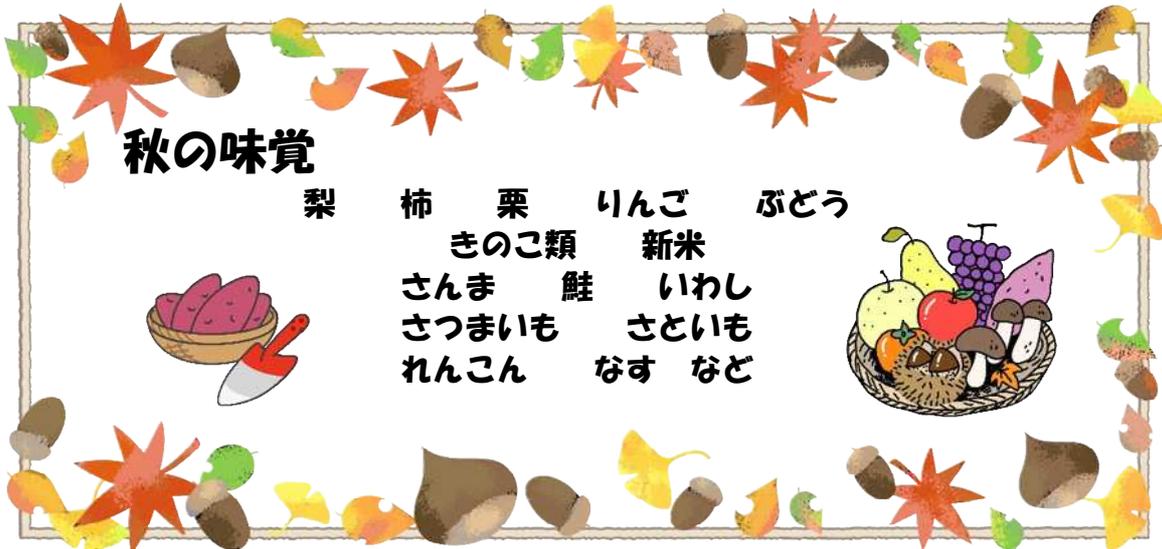
《10月のテーマ》

実りに感謝し、食事を楽しみましょう



3歳くらいになると、身近な物や事柄に興味や関心が高まってきます。一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させたりする中で、様々な食材の名前や調理する前の形や大きさ、匂い、調理によっておいしい料理になる過程などを感じられることでしょう。

特に秋は、味覚の秋、食欲の秋ともいわれます。この時期にしか味わえないおいしい旬の味覚も出回ります。家族一緒に、ゆっくり食卓を囲んで、食事を楽しみましょう。



今年の中秋の名月は、『10月6日』です。
月を愛でながら、団子や野菜などを供え、秋の収穫に感謝する行事です。
保育所の給食では、行事食として中秋の名月に合わせ、「月見うどん」や「豆腐入り白玉団子」などを提供しています。
※3歳未満児は、誤嚥のリスクがあるので、豆腐入り白玉団子の代わりに「丸ボーロ」を提供します。



食事は誰かと一緒に

みんなで一緒に食卓を囲んで、ともに食べることを『共食』(きょうじょく)と言います。子どもがいる家庭では、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。

～おすすめレシピ紹介～



「いわしの満点揚げ」と「れんこん入りハンバーグ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
いわしすり身	160g	A	みりん 大さじ1/2弱
しらす干し	8g		しょうゆ 小さじ5/6
さつまいも	30g		みそ 小さじ1/3
木綿豆腐	100g		片栗粉 大さじ2
しょうが	4g	揚げ油	適量

◆いわしの満点揚げ

【作り方】

- ① さつまいもはさいの目に切り、軽く茹でる。
- ② 木綿豆腐は水切りし、つぶす。
- ③ しらす干しは、さっと湯通しする。
- ④ しょうがはすりおろす。
- ⑤ ①～④といわしのすり身、Aを合わせ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を1人5個の団子にし、油で揚げる。
- ⑦ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:198kcal
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
れんこん	64g	A	みそ 小さじ2
玉ねぎ	64g		牛乳 小さじ2
にんじん	32g		パン粉 大さじ4
鶏ひき肉	200g	サラダ油	小さじ2

◆れんこん入りハンバーグ

【作り方】

- ① れんこん、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉をよく練り、①を混ぜる。A を加えて練り、4等分し、小判型にする。
- ③ フライパンに油をしき、中までじっくり火を通すように焼く。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:141kcal
食塩相当量:0.4g



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。