

～幼児期の食生活のポイント～



《8月のテーマ》

8月31日は「やさい(831)の日」 野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷりあびて育った夏野菜は栄養満点！

夏バテ予防や疲労回復に効果的なビタミンや色素(トマトやナスの濃い色)がたっぷり。水分も豊富で、水分補給になり、体も冷やしてくれます。



子どもと一緒に野菜を育ててみませんか？

採れたての野菜は青臭さや苦みが少なく、おいしいです。
日々生長を見守り、自分が育てた喜び、達成感は特別です。

また、とうもろこしの皮をむく、枝豆をさやから出すなど、野菜に触れる体験は、野菜への興味につながります。日々のお手伝いにも取り入れやすいです。



暑い夏を楽しく過ごしましょう！

子どもは体温調節能力が未発達で、体に熱がこもり、体温があがりやすく、また地表面からの熱の影響を受けやすいため、熱中症になりやすいです。

子ども(特に乳幼児)は体調の変化に気づきにくく、自身で予防策がとれません。周囲の大人が、顔色や汗のかき方を観察し、適宜、涼しい場所での休憩や、こまめな水分補給を心がけましょう！

十分な睡眠と、1日3食しっかり食べ、暑さに負けない元気な体を作りましょう！



News！ 食育基本法改正と第5次食育推進基本計画

平成17年の食育基本法制定から約20年が経ち、食や農林漁業を取り巻く状況や食に関する国民の価値観等が変化したことから今回法改正が行われ、令和8年度からおおむね5年間を計画期間とする「第5次食育推進計画」が作成されました！

大きなポイントは「食料の安定的な確保」と「子どもに加えあらゆる世代、特に働く世代へのアプローチ『大人の食育』」です。

食料の持続的な供給を支える食品の選択や、子どもだけでなく大人も一緒に取り組む食育が求められます。詳しくは農林水産省HP

第5次食育推進基本計画



～おすすめレシピ紹介～



「拌三糸」と「きゅうりとツナのごまあえ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ロースハム	80g	A	砂糖 大さじ1
卵	80g		酢 大さじ1
サラダ油	小さじ1		ごま油 大さじ 1/2
はるさめ(乾)	56g		しょうゆ 小さじ 2+2/3
きゅうり	120g		

◆拌三糸

【作り方】

- ① ハムはせん切りにして、から炒りする。
- ② はるさめはぬるま湯につけて戻し、ゆでて食べやすく切る。
- ③ 卵はいり卵にする。
- ④ きゅうりはせん切りにし、さっとゆでて水気をきっておく。
- ⑤ Aを合わせ、①、②、③、④をあえる。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:158kcal
食塩相当量:1.2g



【材料:幼児4人分】

材料		分量		材料		分量	
きゅうり	140g	A	ごま油	小さじ 1/2			
にんじん	20g		しょうゆ	小さじ1			
まぐろ油 漬け(缶)	40g		砂糖	小さじ 1/2			
			いりごま	小さじ1			

◆きゅうりとツナのごまあえ

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにし、さっと湯通しして水気をきる。
- ② にんじんはせん切りにして、ゆでる。
- ③ まぐろ油漬は油をきり、ほぐす。
- ④ ①、②、③を合わせ、Aであえて器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:44kcal
食塩相当量:0.3g

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。