

# ～幼児期の食生活のポイント～



《6月のテーマ》



6月は食育月間です。



北九州市では、『第三次北九州市食育推進計画』を策定し、食育を推進しています。

## (1)基本理念

家庭や地域、関係機関等と連携して食育を推進し、市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指します。

## (2)スローガン

北九州の豊かな未来に向けて食べて健康！みんなで実践！

## (3)3つの柱

- ★食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践
- ★食にまつわる社会環境の整備
- ★生産から消費までの食の循環と食の安全・安心



保育所等では、3つの柱のうち、

「食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践」の中で取り組んでいます。

## 健康寿命の延伸につながる食育の推進

～ライフステージに応じた健全な食生活の実践～

生涯にわたって健康な心身を維持できるよう食生活の実践を支援します。



あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進することは、持続可能な開発に欠かせません。



質の高い教育機会を得ることは、持続可能な開発を生み出すための基盤です。

## 計画とSDGs

「SDGs(エスディーゼーズ) (持続可能な開発目標) は2015年9月の国連サミットで、全会一致で採択された、持続可能な世界を実現するための2030年までの世界の開発目標です。

「地球上の誰一人として取り残さない」ことをスローガンに17のゴールを掲げ、開発途上国のみならず、先進国も取り組むこととされています。本計画の取り組みは、SDGsの17のゴールのいずれかにつながります。SDGsのゴール達成に向け、本計画の取り組みを推進します。



## ～おすすめレシピ紹介～



「大豆入りキーマカレー」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
米	200g	ケチャップ	大さじ1と3/5
牛ひき肉	120g	カレールウ	32g
ゆで大豆	120g	粉チーズ	大さじ1と1/3
玉ねぎ	80g	サラダ油	大さじ1と1/3
人参	40g	水	120ml

### ◆大豆入りキーマカレー

#### 【作り方】

- ① 米は洗って、普通の水加減で炊く。
- ② 玉ねぎと人参は粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ひき肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒める。
- ④ 牛ひき肉がぼろぼろになったら、ゆで大豆と水を加え、蓋をする。
- ⑤ ④に火が通ったら、ケチャップ、刻んだカレールウを加え、具となじむように混ぜる。
- ⑥ ⑤に粉チーズを加え混ぜ、火を止める。
- ⑦ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑥をかける。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:420kcal  
食塩相当量:1.3g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
トマト	160g	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 トマトは皮を湯むきし、一口大に切る。オクラはゆでて、小口に切る。
- ② 酢・しょうゆ・サラダ油を合わせ、①を和える。
- ③ ②を器に盛りつけ、最後にかつお節を散らす。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:28kcal  
食塩相当量:0.2g



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。