

# ～幼児期の食生活のポイント～



《8月のテーマ》



## 野菜を食べよう



8月31日は野菜の日です。

※1983年(昭和58年)に食料品流通改善協会などが野菜の栄養価やおいしさを見直してもらおうと制定した日。日付は8. 3. 1でヤサイの語呂合わせから。

参照:一般社団法人 日本記念日協会

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれています。野菜をもっと食べて毎日を元気に過ごしましょう。



## 野菜の上手なとり方



◇野菜を毎食1皿以上食べる

◇加熱調理で食べやすく

生で食べるより、煮る、蒸す、炒める等加熱すると、  
カサが減り、たくさんの量を食べやすくなります。

◇汁ものは具たくさんに

みそ汁やスープ類には、旬の野菜をたくさん入れましょう。

◇時間のある時に作り置き

きんぴらや煮物など常備菜を作っておくのもよい方法です。

◇市販の冷凍野菜やカット野菜を使う

切ったり、ゆでたり等の下ごしらえの手間が省け、  
簡単に1品をプラスできます。

◇外食の時も野菜料理を意識して

外食は単品よりも野菜料理のある定食を選びましょう。



※ 腎機能が低下している方など、一部の方は野菜の摂取に注意が必要な場合があります。  
医師、管理栄養士にご相談ください。



## ～おすすめレシピ紹介～



「拌三糸」と「鶏肉のハワイアン煮」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

| 材料    | 分量   | 材料 | 分量   |          |
|-------|------|----|------|----------|
| 春雨    | 60g  | A  | 砂糖   | 大さじ1と1/3 |
| 卵     | 60g  |    | 酢    | 大さじ1と1/3 |
| サラダ油  | 小さじ1 |    | ごま油  | 小さじ2     |
| コースハム | 80g  |    | しょうゆ | 大さじ1強    |
| きゅうり  | 120g |    |      |          |

### ◆拌三糸

#### 【作り方】

- ① 春雨は、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は、いり卵にする。
- ③ ハム・きゅうりは、千切りにする。
- ④ ①②③とAを和え、器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:163kcal  
食塩相当量:1.3g



【材料:幼児4人分】

| 材料   | 分量   | 材料 | 分量          |        |
|------|------|----|-------------|--------|
| 鶏もも肉 | 280g | A  | パイン缶シロップ    | 40ml   |
| にんにく | 0.8g |    | 100%パインジュース | 40ml   |
| パイン缶 | 60g  |    | 酒           | 大さじ3/4 |
|      |      |    | しょうゆ        | 大さじ1   |

### ◆鶏肉のハワイアン煮

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉とパインは食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に②とAを加え、煮立たせる。
- ④ ③に①を加え、ひと煮立ちさせてアクをとる。弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:172kcal  
食塩相当量:0.7g



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。