

～幼児期の食生活のポイント～



《9月のテーマ》

9月1日は防災の日です



9月1日は防災の日です。

災害発生から災害支援物資が3日以上到着しないこともあるため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。非常用食品については、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合ったものを選びましょう。

非常時用備蓄品(例) 北九州市防災ガイドブック(令和3年作成)

災害復旧までの数日間(最低3日)を過ごすための備蓄品

水	非常用食品
<input type="checkbox"/> 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)	<input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利)
<input type="checkbox"/> 貯水したポリタンクなど	<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品
<input type="checkbox"/> 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)	<input type="checkbox"/> 調味料など
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> チョコレート・アメ(菓子類など)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

使いながら備蓄する「ローリングストック法」

缶詰やインスタント食品、レトルト食品など、普段利用している食品を多めに購入し、使用した分だけこまめに買い足すことで、一定量を備蓄する方法です。

その他	
<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど	<input type="checkbox"/> 紙皿
<input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど)	<input type="checkbox"/> 紙コップ
<input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など	<input type="checkbox"/> 包装用ラップ
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> ランタン(電池)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



9月は「北九州市減塩普及月間」です



「第三次北九州市食育推進計画」(令和元年度～5年度)では、『1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満であることを知っている者の割合』の増加を目指します。

はじめよう！減塩生活 北九州市



～おすすめレシピ紹介～



「パプリカと鶏肉の南蛮漬」と「豆腐入り白玉団子」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏もも肉	280g	玉ねぎ	40g	
A	上新粉	大さじ1	砂糖	大さじ1と1/3
	片栗粉	大さじ1	しょうゆ	大さじ1と1/3
揚げ油	適量	B	みりん	大さじ1
パプリカ(赤)	30g		酒	小さじ1
パプリカ(黄)	30g		酢	大さじ1と1/3
ピーマン	15g			

◆パプリカと鶏肉の南蛮漬

【作り方】

- ① パプリカ・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにして、さっとゆでる。
- ② Bを合わせ、ひと煮立ちさせて②を漬け込んでおく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。Aを合わせ、鶏肉にまぶして油で揚げる。
- ④ 器に②を盛り、③をのせる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:271kcal
食塩相当量:1.0g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
白玉粉	80g	A	きな粉	大さじ2と2/3
絹ごし豆腐	80g		砂糖	大さじ1と1/3
			塩	少々

◆豆腐入り白玉団子

【作り方】

- ① 白玉粉をざっとほぐし、絹ごし豆腐を入れて耳たぶ程度の固さになるまでこねる。(固い時は水を加える。)
- ② ①を食べやすい大きさに丸めてくぼみをつける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、2～3分ほどゆで、水にとる。
- ④ 水を切った②にAを合わせたものをまぶし、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:120kcal
食塩相当量:0.1g



※球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。幼児には小さくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。



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。