

# ～幼児期の食生活のポイント～



《1月のテーマ》

## 日本型食生活を見直しましょう。

新しい年が始まります！寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝早起き朝ごはん。旬の食材を 楽しみながら、今年一年元気に過ごしましょう。

新年の食べ物といえば、おせち料理やお雑煮を思い浮かべますね。

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」には7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、11日の「鏡開き」には年神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。15日の「小正月」には小豆がゆを食べます。

### 七草がゆ

■無病息災を願い、正月7日に「春の七草」をおかゆに入れて食べます。

#### ■春の七草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら  
ほとけのざ、すずな、すずしろ



### 小豆がゆ

■無病息災を願い、小正月の朝に家族全員で食べます。大正月といわれる元旦は年神を迎える行事です。小正月は農耕の神様を祭る行事で、農家ではとても大切にされました。

#### ■小豆

赤い色が邪気(病気や災難など)を払う



栄養バランスをとることは、今年一年を元気に過ごすために意識してほしいことです。

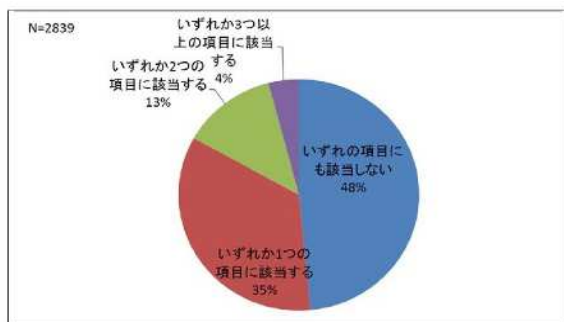


図 84 栄養バランスの観点から注意が必要な4つの食習慣<sup>※</sup>の該当数構成

栄養バランスの観点から注意が必要な食習慣とは

- ①日常的な欠食がある(平日に、朝食・昼食・夕食のいずれかひとつ以上を欠食している。)
- ②夕食で家庭食以外が多い(夕食の外食・中食・冷凍・レトルト食品の利用回数が週5回以上)
- ③ごはん食の頻度が少ない(一週間で21回の食事のうち、ごはん食が7回以下)
- ④調理能力が低い(普段の食事を自分で準備する場合に、「ほとんどのものに市販食品を利用」もしくは「自分で食事を準備することはできない」と回答)

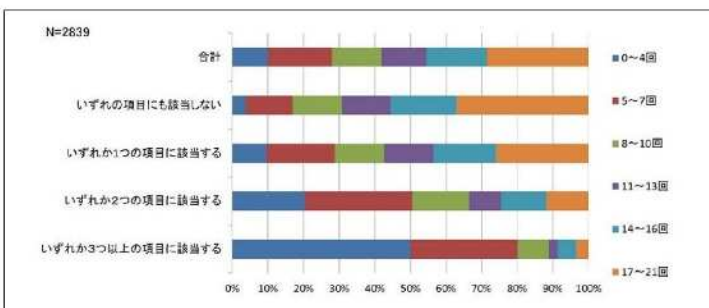


図 85 4つの食習慣<sup>※</sup>の該当数別、一週間で「主食・主菜・副菜」3つそろ回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)

上の項目に当てはまる数が多いほど、一週間で「主食・主菜・副菜」がそろ回数(朝食・昼食・夕食の合計回数)が少なくなる傾向があります。

## ～おすすめレシピ紹介～



「かわり七草がゆ」と「がめ煮」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
米	120g	B	鶏肉	60g
水	3カップ		大根	40g
だし昆布	2g		にんじん	20g
A	ほうれん草		40g	白菜
	水菜	20g	塩	小さじ 1/3

### ◆かわり七草がゆ

#### 【作り方】

- ① 米は洗い、米の5倍量の水に入れ浸しておく。(浸す時間が短い場合は、少量のお湯を加える。)
- ② Aはさつと茹で、水にさらす。水けを絞り、細かく切る。
- ③ Bは細かく切る。
- ④ ①に③とだし昆布を加え、強火にかける。沸騰前にだし昆布を取り出す。沸騰後は蓋をし、米が踊らない程度の弱火でゆっくり炊き上げる。(途中で蓋を開けたり、かき混ぜたりしない。粘りが出て、焦げやすくなる。)
- ⑤ 最後に塩と②を加え、火を止め、器に盛る。(ごはん、だしと具材を加えて煮ても良い。)



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:148kcal  
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏肉	120g	にんじん	50g	
干しいたけ	4g	こんにゃく	50g	
A	里芋	140g	さやいんげん	20g
	れんこん	70g	サラダ油	小さじ1
	ごぼう	35g	B	砂糖
		しょうゆ		大さじ1

### ◆がめ煮

#### 【作り方】

- ① 干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ② さやいんげんは茹でて斜めに切る。
- ③ その他の材料は一口大に切り、A は下茹でする。
- ④ 鍋に油を熱して①③を炒め、B と干しいたけの戻し汁を加えて煮込む。
- ⑤ 最後に②を加え、器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:127kcal  
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。