







～幼児期の食生活のポイント～



《3月のテーマ》

食生活をふりかえてみましょう

暖かな日差しに、春の訪れが感じられるようになりました。1年前と比べて、心も体も大きくなりました。3月は1年間をふりかえり、できるようになったことや、これからがんばりたいことをお子さんと一緒に考えてみましょう。
できていたら、🌸に色を塗りましょう。

<p>朝ごはんを食べる</p>  <p>※生活リズムを整えるために大事な習慣です。夜遅くまで起きていると食べられないので、早く寝かせるように心がけましょう。</p>	<p>いただきます・ごちそうさまのあいさつができる</p>  <p>※食材への感謝と食事に携わってくれた全ての人への感謝の意図があります。</p>	<p>好き嫌いをしないで食べる</p>  <p>※急に食べるようになることもありますので、嫌いだからと決めてしまわず、食事の場には出しましょう。周りの大人につられて食べてしまうこともあります。</p>
<p>正しい姿勢でごはんを食べる</p>  <p>※子どもは身長が伸びるので、定期的に足台や背もたれを調整しましょう。</p>	<p>よくかんで食べることができる</p>  <p>※しっかりかむことで脳の発育を活性化し、運動機能や知的な発達を促します。 正しい姿勢だとしっかりかめます。</p>	<p>食事の準備や後片付けを手伝っている</p>  <p>※食事を作ることと食事の場を準備することをつなげます。</p>



「食」は、子どもの健やかな心と身体の発育に欠かせない大切なテーマです。

毎日の食事を通して、食事をつくる人を身近に感じ、つくられた食事をおいしく、楽しく食べ、それが「生きる」ことにつながっていきます。
生活リズムや食事をする環境を整えることから始めましょう。



食事の準備や後片付けを手伝うことは大事ですが、台所には、包丁やスライサーといった子どもが誤って触れるとけがをする危険性のある調理器具が置かれています。
消費者庁に子どもの事故防止のためのお知らせがありますので、ご確認ください。



～おすすめレシピ紹介～



「レバーとピーナッツの野菜炒め」と「すり身団子入りみそ汁」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏レバー	160g	ピーナッツ	28g	
にんじん	60g	A	ウスターソース	小さじ1
玉ねぎ	80g		ケチャップ	大さじ1と1/3
ピーマン	40g		塩	少々
じゃがいも	120g		酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1			

◆レバーとピーナッツの野菜炒め

【作り方】

- ① レバーは血抜きをして千切りにし、しっかり茹でる。
- ② 野菜は千切りにする。
- ③ ジャガイモは拍子木切りにし、軽く茹でる。
- ④ 油を熱して②を炒め、①・③・ピーナッツを砕いたものに加え、Aで調味する。
- ⑤ 器に盛る。

※ピーナッツの代わりに、ごまを使用することもできます。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:151kcal
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
A	白身魚すり身	ねぎ	8g	
	卵	サラダ油	小さじ2	
	塩	少々		
白菜	120g	B	だし汁	2カップ
にんじん	40g		しょうゆ	小さじ1/3
大根	80g	みそ	大さじ1と1/6	

◆すり身団子入りみそ汁

【作り方】

- ① Aを合わせてよく練り混ぜ、小さな団子を作る。
- ② 白菜は2cm程度のざく切りにする。
- ③ にんじん・大根はいちょう切りにする。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ③を油で炒め、②とBを加えて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら、①を加える。
- ⑦ みそと④を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:78kcal
食塩相当量:0.9g



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。