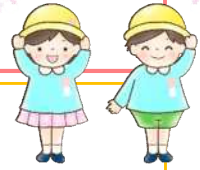


～幼児期の食生活のポイント～



《4月のテーマ》

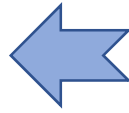
生活のリズムをととのえましょう



新しい1年がスタートします！
やわらかな日差しが心地よい季節ですね。
新しい毎日を元気に過ごすために、「早寝早起き朝ごはん」で、生活リズムをととのえましょう。

早起きをする

早起きをして、朝ごはんをしっかりとりましょう。
朝の光を浴びて、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。



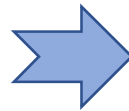
早く寝る

ヒトは、生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ころからは、寝ついてすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって、体が目を覚まし、体温も上昇して、元気に活動ができるようになります。



昼間は動く・遊ぶ

元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。



お休みの日も寝る時間、起きる時間などが平日と大きく変わらないように気をつけましょう。
給食の献立表をお子さんと一緒に確認するのもよいですね。給食の献立を紹介していきますので、お子さんが気に入った献立があったら、おうちでも作ってみませんか。

※保育所給食では、子ども一人一人の状況に合わせた食事の提供を心がけています。食物アレルギーや食欲のことなど、気になることは、保育士や調理員に相談してください。給食を楽しんで食べるができるように、保育所の職員みんなで、関わっていきます。

～おすすめレシピ紹介～



「開花煮」と「いちご蒸しパン」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
木綿豆腐	240g	卵	100g
鶏もも肉	50g	サラダ油	大さじ1と1/3
ちくわ	30g	水	30ml
玉ねぎ	100g	A	砂糖 大さじ1と1/3
にんじん	60g		しょうゆ 大さじ1
さやいんげん	20g		

◆開花煮

【作り方】

- ① 豆腐は水切りして、つぶす。
(電子レンジの場合、耐熱皿にキッチンペーパーに包んだ豆腐をのせ、ラップをせずに600wで2分加熱する。)
- ② 鶏肉は2cm程度のこま切れにする。
- ③ ちくわは小口切りにする。
- ④ 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ⑤ さやいんげんはさつと茹で、2cm程度の斜め切りにする。
- ⑥ 鍋に油を熱し、②を炒める。④を加えてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑦ ①とAを加えてさらに煮て、豆腐に味が染みたら⑤と溶き卵を加えて仕上げる。
- ⑧ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:186kcal
食塩相当量:1.1g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ホットケーキミックス	80g	いちごジャム	30g
牛乳	40ml	アルミカップ	4枚

◆いちご蒸しパン

【作り方】

- ① 牛乳にホットケーキミックスを加え軽く混ぜる。さらにジャムを加えてさっくりと混ぜる。
- ② ①をアルミカップに流し入れる。
- ③ 蒸し器で10分蒸す。
- ④ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:96kcal
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。