

～幼児期の食生活のポイント～



《8月のテーマ》

野菜をたっぷり食べて、元気に夏を乗りきろう

8月31日は野菜の日です。

野菜が苦手な子どもは多いのですが、野菜が育っていく様子を見たり、一緒に料理をして食べたりすることがきっかけで食べられるようになることもあります。

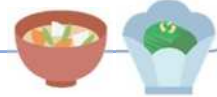
夏が旬の野菜は、トマト、きゅうり、ピーマン、とうもろこしなど、色鮮やかな野菜が多いですね。おいしく食べて、元気に夏を過ごしましょう。



日本人は野菜不足？！

大人を対象とした調査では、1日の野菜摂取量は平均280g程度であり、1日の摂取目標量の350gに達していません。平均で、毎日小鉢1皿分(70g)の野菜が不足しています。

子どもの野菜摂取の目安量は、1～2歳児で1日200g、3～5歳児で250gです。子どもも量が足りていない可能性があります。大人も子どもも今より野菜プラス一皿を目標にしましょう！



野菜の種類

野菜には「緑黄色野菜」と「淡色野菜」があります。

○緑黄色野菜

ほうれん草・にんじん・かぼちゃなど、カロテンを可食部100g中に600μg以上含む野菜の総称です。

切った野菜の断面が濃い色をしていると緑黄色野菜です。

○淡色野菜

キャベツ、レタス、なす、たまねぎ、きゅうりなど、主にビタミンCを多く含みます。



緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ食べてみましょう。緑黄色野菜は加熱して食べるものが多いため、生野菜のサラダでは緑黄色野菜が不足しがちです。おひたし・煮物・スープ・グラタン・カレーなどの野菜料理も取り入れてみましょう。

おいしく食べる工夫

◎茹でたり、炒めたりすると、かさが減ってたくさん食べられます。

◎みそ汁やスープなどの野菜は食べるという子どもが多いです。

◎マヨネーズ、ごまドレッシング、ケチャップなど、子どもの好きな味付けにしてみましょう。

◎好きなものと組み合わせ 肉やハムで巻く、チーズをのせてピザ風にするなど お子さんの好きなものと組み合わせるのも良いでしょう。

野菜ジュースは野菜と同じ？

手軽に摂ることができる野菜ジュース。野菜を加工する過程で失われてしまう栄養もあるため、野菜ジュースだけに頼らず、バランスのよい食事をしましょう。

～おすすめレシピ紹介～



「豚肉となすの炒め煮」と「麻婆豆腐」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
豚肉	80g	パプリカ(赤)	40g	
なす	200g	パプリカ(黄)	40g	
玉ねぎ	80g	ごま油	大さじ1	
にんじん	60g	A	砂糖	大さじ1と1/3
ピーマン	40g		しょうゆ	大さじ1

◆豚肉となすの炒め煮

【作り方】

- ① 豚肉は2cm幅に切る。
- ② なすは一口大に切って、水にさらし、アクを抜く。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじん・ピーマン・パプリカは短冊切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、①②③を炒める。
- ⑤ Aを加え、野菜がしんなりするまで煮る。
- ⑥ 火を止め、器に盛る。

※パプリカは1種類でも可能です



〈1人分栄養価〉

エネルギー:112kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
木綿豆腐	480g	A	酒	小さじ1
豚ひき肉	80g		しょうゆ	小さじ2/3
しょうが	4g		赤味噌	大さじ1
玉ねぎ	40g		砂糖	小さじ2
にんじん	40g		ケチャップ	小さじ2/3
ゆでたけのこ	40g	B	片栗粉	小さじ1と1/3
ねぎ	12g		水	大さじ1
サラダ油	小さじ1	ごま油		
水	240ml			小さじ1/2

◆麻婆豆腐

【作り方】

- ① 豆腐は1cm角に切る。
- ② しょうが・玉ねぎ・にんじん・ゆでたけのこはみじん切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、しょうが・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ゆでたけのこの順に炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ ④に①を加え、Aで調味する。
- ⑥ Bでとろみをつけ、③とごま油を加えて火を止める。
- ⑦ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:185kcal
食塩相当量:0.8g



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。