

～幼児期の食生活のポイント～



《11月のテーマ》

「和食」を子どもたちにつなげよう

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、翌年には、外国人が好きな外国料理の第一位に「日本料理」が選ばれました。

しかし、子どもたちの人気メニューはカレー、ハンバーグ、スパゲッティなど、和食離れが進んでいます。

「和食」は、日本の食材を使った料理ではなく、先人の知恵から培われた食材を加工する工夫や、自然を大切にする心も含めた日本人の伝統的な食文化です。

11月24日は「いい日本食」、和食の日です。この機会に「和食」を見直して、子どもたちの未来に「和食」を伝えていきましょう。

子どもに伝えたい！和食のすばらしさ



多様で新鮮な食材と素材の味わいを活かす
日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



バランスよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の食材を使い、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。



年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである食を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



「和食の日」がこどもの健康を考えるきっかけになるといいですね。

『おかあさんはやすめ』は、子どもが大好きな料理

- | | | | | | | | |
|---|-------|---|--------|---|---------|----|--------|
| お | オムライス | か | カレーライス | あ | アイスクリーム | さん | サンドイッチ |
| は | ハンバーグ | や | 焼きそば | す | スパゲッティ | め | 麺類 |

『まごはやさしい』は、医学博士・吉村裕之先生が提唱した日本の伝統食を構成する代表的な食材の覚え方

- | | | | | | | | |
|---|--------------|---|----|---|------------|---|----|
| ま | 豆類(豆腐・納豆・味噌) | ご | ごま | は | わかめ | | |
| や | 野菜 | さ | 魚 | し | しいたけ(きのこ類) | い | いも |



～おすすめレシピ紹介～



「イタリアンスパゲッティ」と「コーンとキャベツの豆乳スープ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
スパゲッティ	130g	バター	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	塩	小さじ1/5	
ベーコン	40g	こしょう	少々	
A	にんじん	40g	ケチャップ	大さじ5
	玉ねぎ	120g	ウスターソース	小さじ1と1/3
	セロリ	12g		
	ピーマン	40g	粉チーズ	大さじ1と1/3

◆イタリアンスパゲッティ

【作り方】

- ① スパゲッティは茹でて、油をまぶしておく。
- ② ベーコン・Aは千切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、ベーコンを炒める。
野菜を加えてさらに炒め、塩・こしょうをする。
- ④ 野菜がしんなりしたら①を加え、ケチャップ・ウスターソースで調味する。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをふる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:249kcal
食塩相当量:1.4g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
キャベツ	80g	水	240ml
スイートコーン(缶)	40g	スープの素	小さじ4/5
		豆乳(無調整)	120ml
パセリ	2g	塩	少々

◆コーンとキャベツの豆乳スープ

【作り方】

- ① キャベツは2cm程度のざく切りにする。
- ② 鍋に水・スープの素・①を入れ、煮る。
- ③ コーン・豆乳を加え、さっと火を通し、塩で味を調える。
- ④ みじん切りにしたパセリを加え、火を止め、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:33kcal
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。