

～幼児期の食生活のポイント～



《12月のテーマ》

共食

共食とは、誰かと一緒に食事をする事です。

共食は本来、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく楽しく感じられること等のメリットがあります。

また、共食をすると、

◎乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。

◎乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。

他のメリットとしては、詳しくは、「共食をするとどんないいことがあるの？」農林水産省HP参照

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf>

避けたい7つの「こ」食

孤食

ひとりで食
べること

濃食

濃い味付けのもの
の食べること

個食

それぞれ、違うもの
を食べること

子食

子どもだけで食
べること



小食

食べる量が
少ないこと

固食

同じものばかり
食べること

粉食

パン、めん類など粉
から作られたものば
かり食べること

共食すると



会話が弾み、楽しく食事ができる。

規則正しい時間に食事ができる。

栄養のバランスの良い食事がそ
りやすい

自然や食事を作ってくれた方への
感謝の気持ちを育む

食への知識や興味が増える

食事のマナーが身につく

年長児さんのいらっしゃる保護者様へ

年が明けると、小学校への入学準備がいよいよ本格化しますね。

小学校の給食に向け、年末年始、おうちで練習してみませんか。

就学前説明会でもお聞きになる事項になります。

◎みかんの皮むき ◎ゆで卵の殻むき ◎梅干しを食べてみる など

★学校給食の献立をしてみるのもいいですね。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/02600003.html>



～おすすめレシピ紹介～



「チキンライス」と「オニオンスープ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	鶏肉(こま切れ)	80g
水	280ml	バター	8g
スープの素	小さじ 1/3	グリンピース	20g
玉ねぎ	80g	ケチャップ	大さじ4
にんじん	40g	塩	少々
バター	10g		

◆チキンライス

【作り方】

- ① 米は研いで分量の水につけておく。
- ② ①にスープの素を入れて炊く。
- ③ 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにし、バターで炒める。
- ④ 鶏肉は、バターで炒める。
- ⑤ ③④を合わせ、グリンピースを入れて、さっと炒める。
- ⑥ ケチャップ・塩で味付けし、②と混ぜ合わせ、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:289kcal
食塩相当量:0.8g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
玉ねぎ	120g	バター	小さじ 1/2
にんじん	20g	水	2 カップ
パセリ	2g	スープの素	小さじ1弱
		塩	少々

◆オニオンスープ

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱し、①がしんなりするまでよく炒める。
- ④ ②・水・スープの素を加えて煮る。
- ⑤ 塩で味を調べ、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:19kcal
食塩相当量:0.6g



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。