

# ～幼児期の食生活のポイント～

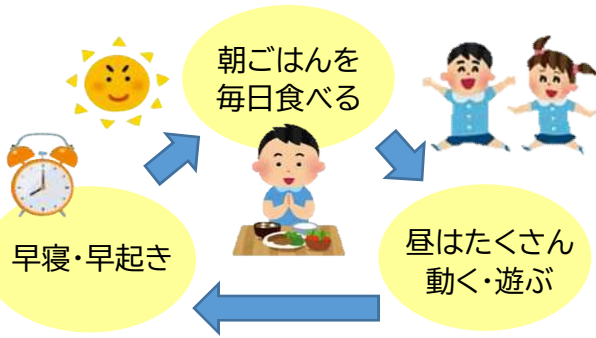


《1月のテーマ》

幼児期からの生活習慣病予防！～1年、元気で過ごすために～

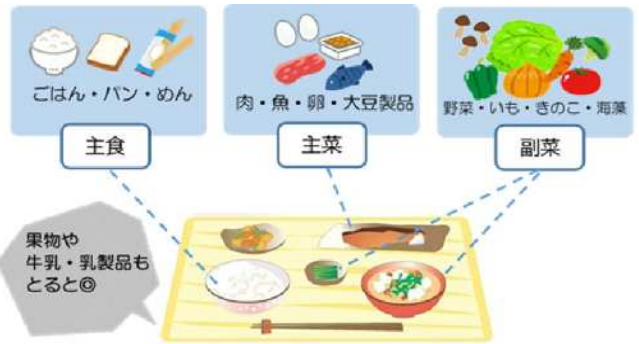


## 生活のリズムを整えましょう



よい睡眠を促す「メラトニン」というホルモンは、「セロトニン」が材料になって作られています。セロトニンの生成には、朝ごはんを食べること・太陽の光を浴びること・運動することなどが効果的です。生活のリズムを整えて、よいサイクルを作りましょう。

## 食事はバランスよくとりましょう



幼児期は発育が盛んです。体は小さいけれど、たくさんの栄養が必要になります。不規則な食生活や栄養の偏りは、肥満や将来の生活習慣病につながります。十分な栄養が摂れるように、「主食・主菜・副菜」組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

## 間食(おやつ)のとり方に気をつけましょう

おやつも食事の一部です。3回の食事では不足しがちな栄養素を補えるおやつがおすすめです。時間を決めて与え、おやつを食べすぎて食事が食べられないということがないようにしましょう。

### おすすめのおやつ

【エネルギー補給】  
(炭水化物)



【不足しやすい栄養素】  
(ビタミン、カルシウムなど)



### とり過ぎに注意しましょう

- ・甘すぎるもの(チョコレート、ジュース)
- ・油が多いもの(スナック菓子、ケーキ)
- ・塩分が多いもの(スナック菓子、カップめん)

## ゆっくりよく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることは、胃腸の消化を助け、早食いも防ぎます。よく噛む習慣を作るために、  
・噛み応えのある食材(根菜・きのこ・海藻など)を使う。  
・食材を大きめに切る。などの工夫があります。

正しい姿勢で食べることも大切です。体が曲がっていたり、足が床についていなかったりすると、食事の集中力や噛む力が弱くなってしまいます。



## ～おすすめレシピ紹介～



「魚のから揚げ」と「ひじきと油揚げの炒め煮」を紹介します。



### ◆魚のから揚げ

#### 【作り方】

- ① 魚に塩・こしょうをふり、水けをとる。
- ② 片栗粉・上新粉を合わせ、①にまぶして揚げる。
- ③ 器に盛る。

※給食では和え物などを添えています。

#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
白身魚	240g (1切れ60g程度)	片栗粉	大さじ1 と1/3
塩	小さじ1/4	上新粉	大さじ1
こしょう	少量	揚げ油	適量

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:137kcal  
食塩相当量:0.5g



### ◆ひじきと油揚げの炒め煮

#### 【作り方】

- ① 干しひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② 油揚げはお湯をかけて、油抜きし、千切りにする。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、③を炒め、①・②・Aを加えて煮る。
- ⑤ 器に盛る。

#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
干しひじき	16g	だし汁	1/2カップ
油揚げ	12g	A 砂糖	大さじ1と 1/3
にんじん	20g	しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ1		

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:45kcal  
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。