

# ～幼児期の食生活のポイント～



《3月のテーマ》

## 1年を振り返ってみましょう



1年も終わりに近づきました。からだも心も十分成長したことでしょう。  
また、食事の面でできるようになったことは喜んで、できていないことはこれからできるようにしていきましょう。

### 保育所(園)での取り組み

保育所(園)では食事のバランスを考えて給食を提供しています。各園で食事を展示していますので、お時間のあるときはぜひ足を止めて見ていただければと思います。

保育所(園)では野菜の栽培なども行っています。野菜の皮むきをお手伝いして、それが給食に出て、いつもは食べられなかった野菜がそのときだけは食べられたというお話もよく聞きます。

### 1年を振り返って

- 食事の前に手を洗うことができた
- 朝食を欠かさず食べた
- 三食決まった時間に食べることができた
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた
- 楽しく食べることができた
- 毎日、バランスよく食事ができた
- 正しい姿勢で食べることができた
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- スプーンやはしを上手に使うことができた

※チェックができなかったところは、ゆっくりこれから取り組んでいきましょう。



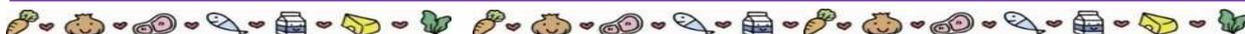
### 将来の生活習慣病の予防

身長・体重の成長は嬉しいですね。

でも、3歳児以降の肥満は注意が必要です。

とくに6歳児以降の肥満は、70～80%が大人の肥満に移行し、生活習慣病やメタボリックシンドロームにつながりやすいので心配です。

まずは、お子さんの体格を知ることが大切です。母子健康手帳の「乳幼児身体発育曲線(男児・女児)」で、最近計測した値を記入してみましょう。



## ～おすすめレシピ紹介～



「八宝菜」と「だしから揚げ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
豚肉	80g	サラダ油	大さじ1弱	
かまぼこ	40g	A	戻し汁(水)	120ml
にんじん	60g		砂糖	小さじ2
白菜	120g		スープの素	小さじ1
玉ねぎ	120g		しょうゆ	大さじ4/5
ゆでたけのこ	40g	B	片栗粉	小さじ2
さやいんげん	32g		水	大さじ1
干しいたけ	4g	ごま油	小さじ1/2	

### ◆八宝菜

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② さやいんげんは茹でて、斜めに切る。
- ③ 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ④ その他の材料は、短冊に切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
- ⑥ 火が通ったら②・③・④を加えて、さらに炒める。
- ⑦ 干しいたけの戻し汁に水を加えて分量に合わせ、Aで調味する。
- ⑧ Bでとろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ⑨ 火を止め、器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:115kcal  
食塩相当量:1.0g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏もも肉	200g	B	片栗粉	大さじ1強
			上新粉	大さじ1弱
A	しょうゆ	小さじ1	揚げ油	適量
	だし汁	小さじ1		
	おろししょうが	2g		

### ◆だしから揚げ

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② Aを合わせた中に、①を30分ほど漬ける。
- ③ Bを合わせ、②に混ぜ込み、中温で揚げる。
- ④ 器に盛る。

※「しょうゆ(小さじ1)」と「だし汁(小さじ1)」は、「だししょうゆ(小さじ1強)」または「白だし(小さじ1と1/2)」に置き換えることが可能です。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:175kcal  
食塩相当量:0.3g



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。