

～幼児期の食生活のポイント～



《5月のテーマ》

食事は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう♪

幼児期は発育が盛んです。体は小さいけれど、たくさんの栄養素が必要になります。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。

「主食・主菜・副菜」を組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。

保育所の昼食では、幼児の1日に必要なエネルギーや栄養素の約30%を目安にバランスのよい食事を提供しています。

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

【副菜】野菜やいも、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。主に各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となります。

【主食】ごはん、パン、麺などを主材料とする料理です。主に炭水化物の供給源となります。



【主菜】肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。メインのおかずで、主にたんぱく質や脂質の供給源となります。



牛乳・乳製品や果物も1日のどこかで取り入れましょう。



○栄養素の働き

栄養素	主な働き	栄養素	主な働き
たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉や血液などからだの組織をつくる。 ・エネルギー源となるほか、酵素やホルモンをつくる。 ・体内の代謝活動を保ち、感染症に対する抵抗力をつける。 	ビタミンA	<ul style="list-style-type: none"> ・皮膚や粘膜を健康に保つ。 ・目の働きをよくする。
		ビタミンB1	<ul style="list-style-type: none"> ・糖質の代謝に不可欠。 ・神経や筋肉の機能を正常に保つ。
脂質	<ul style="list-style-type: none"> ・効率の高いエネルギー源となるほか、細胞膜やホルモンの材料となる。 ・ビタミンA・D・Eなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける。 	ビタミンB2	<ul style="list-style-type: none"> ・体全体の成長を促進する。 ・細胞の再生を助けて皮膚や粘膜を健康に保つ。
		ナイアシン	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンB1、B2と協力して代謝を助ける。 ・皮膚炎を予防する。
炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> ・体温を保ち、からだを活動させるエネルギー源となる。 	ビタミンC	<ul style="list-style-type: none"> ・皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠。 ・ストレスに対する抵抗力を高める。 ・鉄分の吸収を助ける。
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> ・骨や歯の主成分になる。 ・体液の中性作用、心臓作用の調節、血液の凝固性、抵抗力増大などの作用がある。 	ビタミンD	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムの吸収を助ける。 ・骨や歯を丈夫にする。
鉄	<ul style="list-style-type: none"> ・血液中の色素に含まれる。 ・酸素の運搬や細胞の呼吸作用に役立つ。 		



～おすすめレシピ紹介～



「中華風炊き込みごはん」と「カレースープ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
米	200g	ごま油	小さじ1	
水	280ml	A	しょうゆ	小さじ1 と 2/3
だし用昆布	1.2g		酒	小さじ2弱
鶏もも肉	80g		塩	小さじ1/5
にんじん	80g		砂糖	小さじ2/3
長ねぎ	20g		水	1カップ
油揚げ	4g			

◆中華風炊き込みごはん

【作り方】

- ① 米は研いで分量の水につけて、昆布を入れて炊く。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きして、細切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、②を炒める。
- ⑥ ⑤に③・④を加え、Aを入れて煮込む。
- ⑦ ①に⑥を加え、混ぜる。
- ⑧ 器に盛る。

※⑥の汁けが加わることを見込んで炊飯の水を少なく設定しています。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:249kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
玉ねぎ	40g	A	ウスターソース	小さじ1 と 1/3
にんじん	40g		ケチャップ	大さじ 1/2
じゃがいも	40g		塩	少々
キャベツ	40g		カレー粉	小さじ1/5
サラダ油	小さじ1		コンソメ	小さじ1/2
水	2カップ		B	片栗粉
		水		大さじ 1/2

◆カレースープ

【作り方】

- ① たまねぎ・にんじんはさいの目に切る。
- ② じゃがいもはさいの目に切る。
- ③ キャベツはざく切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
- ⑤ ④に水を加え、②を加えて煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、③とAを加える。
- ⑦ Bでとろみをつけ、一煮立ちさせる。
- ⑧ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:34kcal
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。