

# ～幼児期の食生活のポイント～



《6月のテーマ》



6月は食育月間、毎月19日は食育の日♪

令和6年度から、第四次北九州市食育推進計画がスタートしました。

## 食育推進スローガン「食べかたは、生きかただ。」

「食べること」は個人の将来の健康と未来の食や社会の持続可能性に寄与するものです。この計画では、市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指しています。

### 食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。

食には愛が詰まっている。  
大切に育まれた愛が込められている。

食の宝庫北九州で  
食からの愛をあなたが受け取る。  
その愛はあなたの、誰かの、  
社会の未来を豊にする。

食の愛は未来を巡る。

あなたが愛している未来がある。  
だから食を愛そう。北九州と。



### ～目指す市民の姿～

1. 朝食を食べる。
2. バランスよく、適量を食べる。
3. 薄味をこころがける。
4. 食事を味わって楽しむ。
5. 食の選択力を身に付ける。
6. 地産地消費を実践する。
7. 環境に配慮した食生活を実践する。
8. 食に感謝する。

保育所(園)では、栽培体験や調理体験(クッキング)などを通して食への関心を育むとともに、食に関する指導や給食の時間等を通じて、望ましい食生活の定着と共食の推進による豊かな人間形成を図る食育を推進しています。



いもの栽培の様子



食育絵本の読み聞かせの様子



第四次北九州市食育推進計画の全文は、  
ホームページにてご覧いただけます。



いっしょに食べると  
おいしいね。



## ～おすすめレシピ紹介～



「青のりが香る鶏ささみフライ」と「ユイミータン風スープ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏ささみ	200g	にんにく	1.2g
塩	少々	しょうが	1.2g
揚げ油	適量	天ぷら粉	大さじ2強
		水	大さじ1と2/3
		マヨネーズ	小さじ2/3
		酒	小さじ2/3
		しょうゆ	小さじ1/5
		青のり	小さじ1

### ◆青のりが香る鶏ささみフライ

#### 【作り方】

- ① 鶏ささみは、食べやすい大きさに切り、塩をして天ぷら粉(分量外:少々)をまぶす。
- ② にんにく・しょうがはすりおろす。
- ③ Aをすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ①を③にくぐらせ、揚げる。
- ⑤ 器に盛る。

※給食では、サラダなどを添えています。  
鶏ささみは、同量のむね肉でも可能です。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:144kcal  
食塩相当量:0.2g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
玉ねぎ	80g	クリームコーン	120g
にんじん	60g	しょうが	1.6g
水	2カップ	酒	小さじ1弱
スープの素	小さじ1と1/2	A 塩	少々
		ねぎ	8g

### ◆ユイミータン風スープ

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①・水・スープの素を鍋に入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、クリームコーン・すりおろしたしょうが・Aを加える。
- ④ ひと煮立ちしたら小口切りにしたねぎを加え、火を止める。
- ⑤ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:41kcal  
食塩相当量:0.8g



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。