

～幼児期の食生活のポイント～



《8月のテーマ》

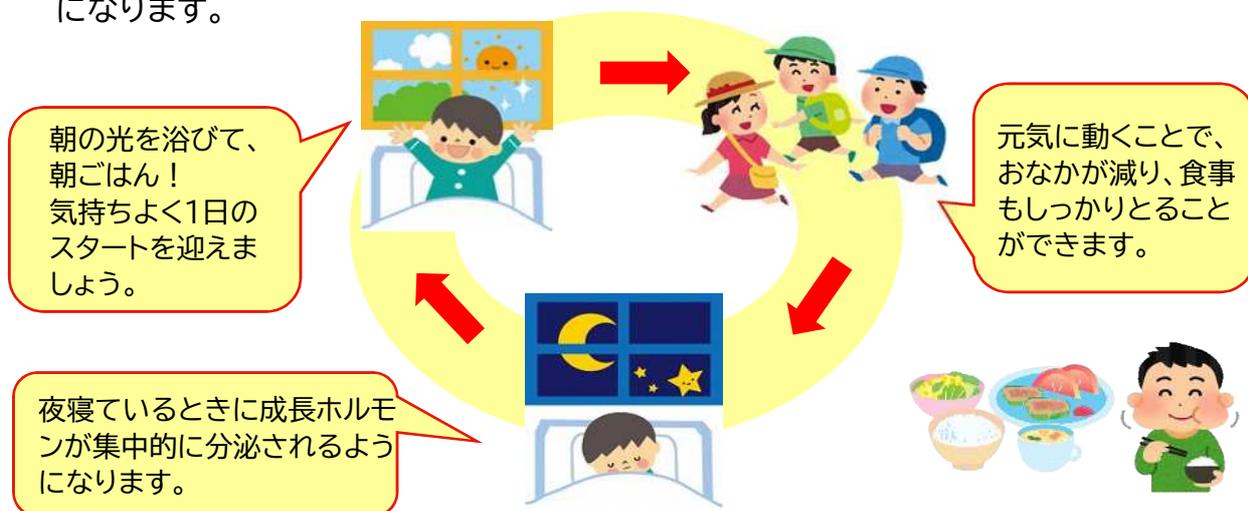
朝ごはんをしっかり食べて、元気な毎日をスタート！



朝ごはんは、1日の活力源！

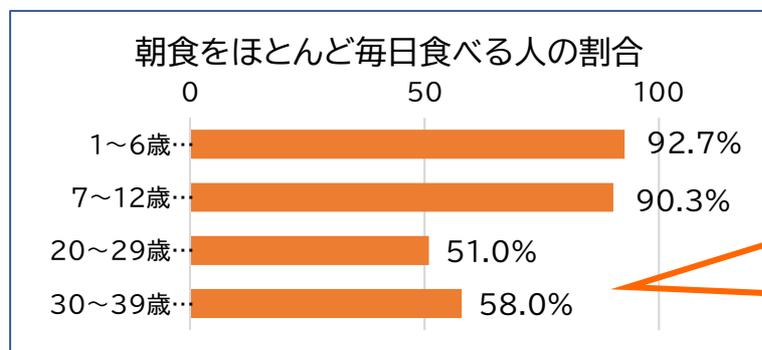
私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っています。そのため、朝にはエネルギーや、エネルギーをつくるために必要な栄養素が少なくなっています。

朝ごはんを食べると、体が目を覚まし、体温も上昇して、元気に活動ができるようになります。



子どもたちが健やかに成長していくためには、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」といった基本的な生活習慣が大切です。

幼稚園や保育所(園)がお休みの日も早く起きて、家族と一緒に朝食を多めに食べて、元気な1日をスタートしましょう。



「食べる時間がない」「食べないことが習慣になっている」等の理由で、保護者世代の朝食欠食が多くなっています。

出典：(北九州市)令和4年度健康づくり及び食育に関する実態調査



～おすすめレシピ紹介～



「桜えびと塩昆布の混ぜご飯」と「鶏肉のレモンから揚げ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	さやいんげん	12g
水	1と1/2 カップ	いりごま	小さじ1 と1/3
桜えび	6g	塩昆布	小さじ2

◆桜えびと塩昆布の混ぜご飯

【作り方】

- ① 米は洗い、通常の水加減で炊く。
- ② 桜えびは、乾煎りする。
- ③ さやいんげんは、小口に切って茹でる。
- ④ ②・③・いりごま・塩昆布を炊き上がったごはん混ぜ、器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:193kcal
食塩相当量:0.4g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏もも肉	240g	にんにく	1.2g
片栗粉	大さじ1 と1/3	しょうが	1.2g
小麦粉	大さじ1	塩	少々
揚げ油	適量	酒	小さじ1強
		ごま油	小さじ1
		レモン汁	大さじ1/2
		鶏がらス ープの素	小さじ2/3

◆鶏肉のレモンから揚げ

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② Aを合わせ、一口大に切った鶏もも肉を15分ほど漬ける。
- ③ 片栗粉・小麦粉を合わせ、②に混ぜ込み、揚げる。
- ④ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:207kcal
食塩相当量:0.5g



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。