

～幼児期の食生活のポイント～



《3月のテーマ》

食生活をふりかえてみましょう

食事を毎日、おいしく、楽しく食べていますか？
「食」は、子どもの健やかな心と身体の発育に欠かせない大切なテーマです。1年間をふりかえり、できていないところは、家族一緒に楽しく取り組んでいきましょう。

朝食を食べよう

朝食は、これから始まる1日の活力のもと。健康的な生活リズムを整えることができます。



食事のリズムを整えよう

おやつを含めた食事の時間を決め、食事のリズムを整えましょう。



食事を味わって食べよう

さまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて、おいしさを知りましょう。ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



できるだけ味は薄味に

乳幼児期は味覚が敏感で、将来の食習慣の基礎ができる大切な時期です。家族みんなでうす味に慣れることが健康の秘訣です。



家族で食事を楽しもう

家族みんなで食事を味わい、会話を楽しみながら食卓を囲みましょう。



食事のマナーを意識しよう

食事の前の手洗いやあいさつ、食べる姿勢や食べ方など、毎日の食事を通して習得していきましょう。



食事づくりや準備に関わろう

食べものや命を大切にする気持ち、食事を用意してくれる人への感謝の気持ちを育みましょう。



食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

第四次北九州市食育推進計画



～おすすめレシピ紹介～



「チキンと野菜のトマト煮」と「さつま揚げ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏もも肉	200g	トマト水煮(缶)	60g
キャベツ	80g	スイートコーン(缶)	20g
玉ねぎ	60g	ケチャップ	大さじ1と1/3
しめじ	40g	スープの素	小さじ2/5
ブロッコリー	80g	砂糖	小さじ2と2/3
にんにく	1.2g	塩	小さじ1/6
サラダ油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1/6

◆チキンと野菜のトマト煮

【作り方】

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ④ 鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく・①を炒める。
- ⑤ ④に②を加えてさらに炒め、A を加えて煮込む。
- ⑥ ③を加えて、さっと煮て火を止める。
- ⑦ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:152kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
白身魚すり身	200g	卵	12g
玉ねぎ	60g	片栗粉	大さじ2強
にんじん	20g	塩	小さじ1/5
ごぼう	20g	しょうゆ	小さじ2/3
きくらげ	4g	砂糖	小さじ2/3
山芋	20g	揚げ油	適量

◆さつま揚げ

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにする。
- ② ごぼうは、小さめのさがきにする。
- ③ きくらげは水で戻し、みじん切りにする。
- ④ 山芋はすりおろす。
- ⑤ 白身魚すり身に①・②・③・④・Aを加え、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を1人1つの小判型にまとめ、油で揚げる。
- ⑦ 器に盛る。

※ 給食では、サラダなどを添えています。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:173kcal
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。