

# ～幼児期の食生活のポイント～



《7月のテーマ》

## 元気に夏を迎えましょう！

蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下しがちです。ジュースやイオン飲料などの冷たい飲み物ばかりになってしまわないよう、3食しっかり、栄養バランスのとれた食事（主食・主菜・副菜をそろえる）を心がけましょう。

### 夏場の乳幼児の水分補給

子どもは脱水を起こしやすいので、こまめな水分補給を心がけましょう。大量の汗をかいた場合などを除き、通常の水分補給は、水か麦茶が適しています。

イオン飲料は糖分が多いことから、熱中症予防のために、日常的に飲ませることはおすすしません。



3食しっかり  
食べよう！

子どもの水分補給は  
水かお茶で！



こまめな水分補給

※経口保水液には、体にすばやく水分が吸収されるよう糖分と塩分が含まれています。下痢や発熱、嘔吐などで脱水症状が疑われる場合や大量の汗をかいた場合などに、専門家の指示の下、使用することをおすすめします。



## 食中毒に気をつけましょう

食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。北九州市では令和7年には106名の患者が発生しています。

食中毒の多くは腹痛や下痢、嘔吐など一過性の症状ですが、乳幼児では重症化することもあります。ご家庭でも食中毒に気をつけましょう。

### 食中毒菌を「つけない」

- 新鮮な食材を購入し、調理器具は下処理用、調理済み用等の使い分けをしましょう。



- 調理の前、食べる前には手洗いを徹底しましょう。



### 食中毒菌を「増やさない」

- 冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。
- 購入後は速やかに冷蔵庫へ保管しましょう。
- 調理後はすぐに食べましょう。

※外出の際、家庭調理した離乳食の常温での持ち出しは食中毒のリスクが高くなります。常温保存できるベビーフードを活用するのも安心です。



### 食中毒菌を「やっつける」

- 十分中心まで火を通してから食べましょう。

※加熱の目安は中心温度75℃、1分以上



※熱に強い菌は、再加熱しても菌が残る可能性があります。調理後すぐに食べるか、小分けにしてすぐに冷蔵・冷凍する（常温で放置しない）ようにしましょう。

## ～おすすめレシピ紹介～



「ツナと豆腐の揚げ団子」と「切干大根サラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
まぐろ油漬	60g	A	卵	40g
木綿豆腐	200g		薄力粉	大さじ1
にんじん	20g		片栗粉	大さじ1
ねぎ	12g		しょうゆ	小さじ1/3
揚げ油	—		酒	小さじ2/5
			塩	少々

### ◆ツナと豆腐の揚げ団子

【作り方】

- ① まぐろ油漬は油をきり、ほぐす。  
豆腐はしっかり水切りする。
- ② にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①②とAを合わせ、よく混ぜる。
- ④ ③を1人4個の団子にし、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:190kcal  
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
切干大根(乾)	24g	A	砂糖	小さじ2
ロースハム	28g		酢	大さじ 4/5
きゅうり	52g		しょうゆ	小さじ 1+1/3
にんじん	28g		ごま油	小さじ 1/2

### ◆切干大根サラダ

【作り方】

- ① 切干大根は水につけて戻し、3cm長さに切り、ゆでて水気をきっておく。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにし、ゆでて水気をきっておく。
- ③ ハムはせん切りにして、から炒りする。
- ④ ①、②、③をAであえ、最後にごま油を加え、混ぜ合わせる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:51kcal  
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。