

～幼児期の食生活のポイント～



《10月のテーマ》

実りに感謝し、食事を楽しみましょう



秋は、味覚の秋、食欲の秋ともいわれるように栗や柿などの果物をはじめ、なすやれんこん、新米など日本の各地で収穫されたおいしい旬の味覚も出回ります。季節の食材を親子で見て、触れて、その形や重さなどを感じながら、食材がどのように育ってきたのか話し合ってみてもいいですね。



食品による子どもの窒息事故を予防しましょう



食品の与え方

- ①食品を小さく切り、食べやすい大きさにして与えましょう。
- ②一口の量は子どもの口に合った無理なく食べられる量にし、飴など喉に詰まりやすい食品は大きさに注意しましょう。
- ③誤って気管支に入りやすいピーナッツなどの硬い豆・ナッツ類は、3歳頃までは食べさせないようにしましょう。
- ④年長の子どものが、乳幼児にとって危険な食品を与えないよう、注意しましょう。



食事中に注意すること

- ①遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食べさせないようにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込むように促しましょう。
- ③食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を潤すようにしましょう。
- ④食品を口に入れたまましゃべったりしないように伝えましょう。
- ⑤食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

子どもの年齢・月齢によらず、普段食べている食品が窒息につながる可能性があります。子どもの食事の介助や見守りを行いましょう。



食事は誰かと一緒に

みんなで一緒に食卓を囲んで、ともに食べることを『共食』(きょうしょく)と言います。子どもがいる家庭では、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。

～おすすめレシピ紹介～



「森のごはん」と「筑前煮」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	だし昆布	4g
しめじ	52g	塩	小さじ 1/4
生しいたけ	32g	A 薄口しょうゆ	小さじ1
にんじん	20g	酒	大さじ 1/2
さやいんげん	20g	水	280g
油揚げ	8g		

◆森のごはん

【作り方】

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気を切り、分量の水につけておく。
- ② しめじ・しいたけは石づきを除き、食べやすい大きさに切る。にんじんは1cm長さのせん切りにする。油揚げは油抜きして細かく切る。
- ③ さやいんげんは斜め薄切りにしてゆでる。
- ④ ①にA、②を加え、炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、③を加え混ぜる。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:190kcal
食塩相当量:0.6g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏肉	80g	さやいんげん	40g
さつま揚げ	40g	ごぼう	40g
まこんぶ(素干し・乾)	2g	干しいたけ	3.2g
厚揚げ	80g	砂糖	大さじ 1+1/3
こんにゃく	40g	しょうゆ	大さじ1
里芋	120g	水	160g
にんじん	60g	油	小さじ1

◆筑前煮

【作り方】

- ① 昆布、干しいたけは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉、さつま揚げ、厚揚げは一口大に切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- ③ 里芋、にんじん、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。こんにゃくはさつとゆでる。ごぼうは食べやすい大きさに切り、水にさらしてアク抜きする。
- ④ さやいんげんは2cm 長さに切り、ゆでる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、①、②、③を加え、炒める。調味料と水を加えて煮込み、最後に④を加える。

※しいたけの戻し汁は水の一部として使用してもよい

〈1人分栄養価〉

エネルギー:137kcal
食塩相当量:0.9g



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。