

～幼児期の食生活のポイント～



《2月のテーマ》

幼児期からの生活習慣病予防

北九州市の健康課題には肥満と高血圧が挙げられます(第三次北九州市健康づくり推進プラン)。幼児期の肥満は、学童期肥満から成人肥満、さらには高血圧等の生活習慣病の罹患に高く関連があるとされています。

一方、幼児期のやせは、低身長や思春期以降のやせ、骨粗しょう症等に影響を及ぼすとされています。

幼児期の適正な体格を知り、望ましい体格で健康の土台を作りましょう！

健康な体を作るためには

★生活リズムを整えましょう

早寝早起きで、朝ごはんをしっかり食べ、昼間はたっぷり遊ぶ(運動する)ことでおなかが減り、食事もおいしく食べることができます。3回の規則正しい食事リズムで生活リズムも整います。



★バランスのとれた食事をしましょう

小さな体ですがたくさんの栄養が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜がそろった食事をする事で自然とバランスがとれます。子どもにとっての間食は3食でとれなかった栄養を補う補食です。砂糖や油の多い物にならないよう気をつけましょう。

★体を動かしましょう(全身を使った遊び)

子どもは遊びを通して色々なことを学び、成長します。体を動かすことで、体幹や全身の運動機能、口腔機能の発達につながります。多様な動きを取り入れた遊びを通じて、体を動かす習慣をつけましょう。



免疫力を高めて、寒さに負けない体に！

「立春」を迎え、暦のうえでは春になりますが、実は一年で一番寒いのがこの2月です。風邪などひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう！

免疫力アップのための食事のポイント

- ☑ 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえる
- ☑ 腸内環境をととのえる：ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維、オリゴ糖を積極的にとり、腸を健康に保ちましょう！

※温かい具だくさんの汁ものやシチューなどで体を温めるのもいいですね★



～おすすめレシピ紹介～



「ごぼうとベーコンの炒り煮」と「鉄分たっぷりほうれん草サラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

ごぼう	80g	サラダ油	小さじ1
にんじん	80g	だし汁	100ml
れんこん	80g	砂糖	大さじ1
筍(ゆで)	80g	しょうゆ	大さじ1
白ねぎ	40g	白ごま	小さじ1
ベーコン	60g		

◆ごぼうとベーコンの炒り煮

【作り方】

- ① ごぼうは皮をそぎ、小さめの斜め切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ② にんじん、れんこん、筍を細切りにし、ごぼうとれんこんは下ゆです。白ねぎはぶつ切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、にんじん、ごぼう、れんこん、筍の順に加えてさらに炒める。全体に油がなじんだら、だし汁を加え、中火で煮る。
- ④ 砂糖、しょうゆを入れて炒り、白ねぎを加え、最後に白ごまをふる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:131kcal
食塩相当量:0.9g



【材料:幼児4人分】

ほうれん草	120g
にんじん	20g
干しひじき	6g
まぐろ油漬	40g
スイートコーン(ホール)	20g
マヨネーズ	大さじ2+1/3
すりごま	小さじ1
しょう油	小さじ 2/3
砂糖	小さじ1

A

◆鉄分たっぷりほうれん草サラダ

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとって絞り、3cm幅に切る。
- ② 干しひじきは水で戻して洗い、下ゆでて水気をきる。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでて水気をきる。
- ④ まぐろ油漬は油をきる。コーンは汁気をきる。
- ⑤ ボウルに①②③④、Aの調味料を加え、あえる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:100kcal
食塩相当量: 0.4g



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。