

～幼児期の食生活のポイント～



《4月のテーマ》

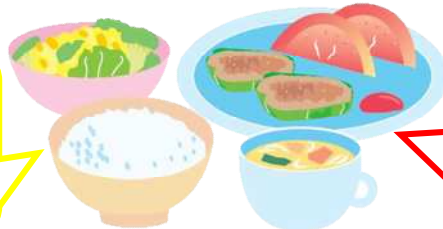
食事は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう♪

幼児期は発育が盛んです。体は小さいけれど、たくさんの栄養素が必要になります。不規則な食生活や栄養の偏りは、肥満や将来の生活習慣病につながります。親子一緒に「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？

【副菜】野菜やいも、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。主に各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となります。

【主食】ごはん、パン、麺などを主材料とする料理です。主に炭水化物の供給源となります。



【主菜】肉や魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。メインのおかずで、主にたんぱく質や脂質の供給源となります。



子どもの間食（おやつ）は楽しみであり、3度の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補う意味もあります。おやつは時間を決めて単に甘いお菓子やジュースではなく、牛乳・乳製品や果物など食事ではとりにくい食品を取り入れましょう。



よりバランスよく食べるために・・・



- ☐ いろいろな食材の味や食感を楽しもう
- ☐ 味つけはうす味に慣れよう
- ☐ 生活リズムを整えよう（おなかは空いていますか？）

～食べやすくするための工夫～

奥歯が生えそろっていない子どもには、食べづらい食品があります。丸のみをすると、誤嚥や窒息のリスクになります。子どもに合わせて、食べやすい食品を選んだり、切り方や調理の工夫をしましょう。

トマトや豆類は皮を取る、レタスなどはスープにして柔らかくする、ブロッコリーなど口の中でまとまりにくいものは、ソースで絡めたりとろみをつけると食べやすくなります。



～おすすめレシピ紹介～



「たけのこごはん」と「切干大根の煮物」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	水	280ml
さやいんげん	12g	B だし昆布	1.2g
鶏もも肉 (こま切れ)	40g	塩	小さじ1/5
にんじん	20g	A しょうゆ	小さじ1と2/3
ゆでたけのこ	40g	酒	大さじ4/5
油揚げ	4g	砂糖	小さじ2/3
		水	大さじ1/2

◆たけのこごはん

【作り方】

- ① 米は研いで、ざるにあげておく。
- ② さやいんげんは、茹でて小口切りにする。
- ③ にんじん・たけのこは短冊切りにする。
油揚げは、油抜きをして千切りにする。
- ④ 鍋に③・鶏肉・A 入れて、水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 炊飯器に①・④・B を入れて炊く。
- ⑥ 炊きあがったごはん②を混ぜ込み、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:206kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
切干大根	20g	ごま油	小さじ1
油揚げ	20g	A 砂糖	大さじ1弱
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ1と2/3
さやいんげん	12g	水	1/2カップ
		酒	小さじ4/5

◆切干大根の煮物

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは、油抜きをして千切りにする。
- ③ にんじんは、短冊切りにする。
- ④ さやいんげんは、茹でて斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、①・②・③を炒める。
- ⑥ ⑤にAを加え、味がしみこむまで煮込む。
- ⑦ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:57kcal
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。