

～幼児期の食生活のポイント～



《6月のテーマ》

6月は食育月間～食を愛そう、未来を愛そう。北九州と。

「食べること」は生きることであり、子どもの体と心の健やかな成長を支えます。日々の食を大切に、豊かな食の体験を積み重ねることで、子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

○幼児期～食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう

家族と一緒に食べることを楽しむ

食べたい物、好きな物を増やす

いろいろな食品に親しむ



おなかがすくリズムをもつ

食事のマナーを身につける

よくかんで食べる

～保育所(園)等での食育～

保育所(園)では、健康な生活の基本として食を営む力の育成に向けて、その基礎を培うために、各々創意工夫しながら食育を推進しています。

保護者へも、食に関する相談・助言や体験の機会を設けるようにしています。



食育絵本の読み聞かせの様子



いもの栽培の様子



～おすすめレシピ紹介～



「手羽中の照煮」と「グリーンサラダ」を紹介します。



◆手羽中の照煮

【作り方】

- ① 鶏手羽中は水から茹でて、沸騰したらざるに上げ、脂抜きをする。
- ② 鍋に A を合わせて、火にかける。
- ③ 少し煮立ったら、①を加え、照りが出るまで煮詰める。
- ④ 器に盛る。

※ 鶏手羽中は同可食量の「鶏もも肉」に代えることも可能です。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:165kcal
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏手羽中	可食量 280g (骨を含めて約 450g)	A	
		酒	大さじ1強
		砂糖	大さじ1と2/3強
		酢	大さじ1強
		しょうゆ	小さじ2と2/3
		みりん	小さじ1と1/3
		水	120ml

◆グリーンサラダ

【作り方】

- ① キャベツ・きゅうりは千切りにし、湯通しして水気を絞る。
- ② ①とコーンを合わせ、A で和える。
- ③ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:33kcal
食塩相当量:0.2g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
キャベツ	80g	A	酢	小さじ1と3/5
きゅうり	80g		サラダ油	小さじ2
スイート コーン(缶)	20g		塩	小さじ1/6弱
			砂糖	小さじ1/2

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。