

～幼児期の食生活のポイント～

《9月のテーマ》

家族みんなで適塩生活
～塩分は大人だけの問題ではありません～



9月は『北九州市減塩推進月間』です。
大人が濃い味だと子どもも濃い味を好むように、子どもの味覚や食習慣は、周囲の大人の影響を受けます。
子どもの味覚は敏感です。うす味でも素材の味をしっかり感じ、おいしく食べられます。ぜひ家族みんなで適塩を心がけましょう！

年代別1日の食塩摂取目標量(g/日)



出典：日本人の食事摂取基準2025版



～災害への食の備え～

9月1日は「防災の日」です。
災害に備え、食品の備蓄は最低でも3日分、できれば1週間分とされています。
特に、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分があると安心です。
食べ慣れた物や好きな物もあると、ホッとします。
また、缶詰やインスタント食品、レトルト食品など、普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけ買い足すことで、一定量を備蓄する「ローリングストック法」もおすすめです。



北九州市防災ガイドブック

災害から命を守ることに重点をおき、いざという時に適切な判断・行動がとれるよう、さまざまな災害の特徴や避難のポイントなどを掲載しています。
北九州市HPをご覧ください。



～おすすめレシピ紹介～



「ハヤシ汁」と「豆腐入り白玉団子」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
牛肉こま切	120g	トマトケチャップ	大さじ 2
たまねぎ	320g	トマトピューレ	大さじ 2
グリーンピース	12g	水	320ml
塩	0.8g	スープの素	4g
バター	24g	砂糖	小さじ 2/3
薄力粉	24g	ウスターソース	大さじ 1/2

◆ハヤシ汁

【作り方】

- ① 肉に塩をふり、バター半量で表面だけを焼くように強火で炒めて取り出す。
- ② たまねぎは繊維に直角に、7mm幅に切る。①の鍋に残りのバターを入れて炒め、薄く色づいたら薄力粉を加えて炒める。
- ③ ②にトマトケチャップ、トマトピューレ、水、スープの素を加えて、さらに①も加え、2～3分間煮て、砂糖、ウスターソースで味を調える。
- ④ グリーンピースは、最後に加えて少し煮込む。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:177kcal
食塩相当量:1.2g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
白玉粉	80g	きな粉	20g
絹ごし豆腐	80g	砂糖	小さじ4
		塩	0.4g

◆豆腐入り白玉団子

【作り方】

- ① 白玉粉はざっとほぐし、つぶした豆腐を入れ、耳たぶ程度の硬さにこねる。(硬い時は水を加える)
- ② ①を丸めてゆで、水にくぐらせ、ザルにあげる。
- ③ A を混ぜ合わせ、②にまぶす。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:115kcal
食塩相当量:0.1g

※豆腐入り白玉団子は、保育園では3歳以上児に提供しています。

咀嚼力がまだ弱い場合は細かく切るなどの工夫をしましょう。

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。