

～幼児期の食生活のポイント～



《12月のテーマ》

行事食を味わい、伝えていきましょう。

もうすぐ、お正月です。おせち料理やお雑煮は、しあわせや豊作を願い、神様にお供えた料理で、食べることで福をまねき、災いを祓うと考えられています。おせち料理には、さまざまな願いや意味がこめられています。

スーパーなどにもお正月を迎えるための食品が多く並びます。お子さんと一緒に食材を購入する際や食卓を囲む中で、食材や料理に込められた思いについて話してみてもいいですね。



栗の甘露煮とさつまいもをペースト状にして合わせたきんとんは、おせちの中で、子どもにも喜ばれます。さつまいもの皮をむいたり、栗と一緒につぶしたり、親子で一緒に作りやすい一品です。

※乳児ボツリヌス症予防のため、調味料にはちみつを使用した際は、1歳未満の乳児に与えないようにしましょう。

年長児さんは、あと数カ月で、ピカピカの新一年生です。

年末年始、小学校の給食に向け、ゆっくりおうちで練習してみませんか。

◎みかんの皮むき ◎ゆで卵の殻むき ◎ゼリーの蓋やパンの袋を開けてみる など

★学校給食の献立は下記のとおりです。

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kyouiku/02600003.html>

～おすすめレシピ紹介～

「ひき肉とコーンのカレー」と「小松菜とかにかまのドレッシング和え」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
あいびき肉	100g	サラダ油	小さじ 2
たまねぎ	160g	カレールウ	40g
にんじん	40g	スキムミルク	20g
スイートコーン	40g	ピザチーズ	20g
じゃがいも	200g	スープの素	小さじ1
グリーンピース	20g	水	320ml

◆ひき肉とコーンのカレー

【作り方】

- ① 野菜はさいの目に切る。
- ② スキムミルクは分量の水の一部で溶いておく(ぬるま湯が溶けやすい)。
- ③ 鍋に油を熱してあいびき肉をよく炒め、①を加えて、さらによく炒め合わせ、水、スープの素を加えて煮こむ。
- ④ コーン、ピース、カレールウを加え、最後に②を加える。
- ⑤ チーズを④の中に入れて仕上げる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:218kcal
食塩相当量:1.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量
小松菜	120g
かにかま	40g
ごまドレッシング	大さじ1

◆小松菜とかにかまのドレッシング和え

【作り方】

- ① 小松菜は 3cm の長さに切り、茹でて水にさらし、水気をしぼる。
- ② かにかまは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ ボウルに①・②とごまドレッシングを入れ、和える。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:27kcal
食塩相当量:0.3g



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。