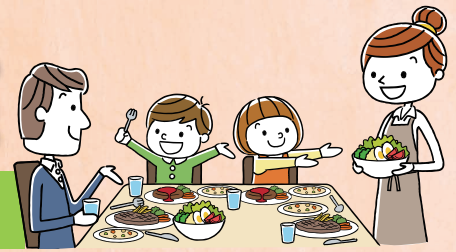


# しっかり食べるぞ! 幼児食



## ～食育は一生の健康の土台作り～

この時期のお子さんは、食べ物の栄養について理解ができるようになってきます。正しい食事の仕方とともに、食べ物が体をつくるのにどんな役割をしているか、食べながら少しずつ教えてあげましょう。

### 食事について

- 1 早寝早起きで生活リズムをつけ、朝ごはんはしっかり摂る  
(炭水化物に偏らないようにバランス良く)
- 2 料理や配膳のお手伝いを一緒にして、楽しい食卓を心がける
- 3 塩分の摂りすぎに注意

学校に入った時に、給食が薄味で食べられない子がたくさんいます

**少食の子には…** 少食でも好き嫌いなく食べて、健康であれば心配いりません

- ・外遊びをたっぷりさせて空腹に
- ・おやつの時間や量を決めて
- ・甘い飲み物は糖分で食欲が落ちてしまうので控える

※食事の量は個人差があります。成長曲線に沿って大きくなっていけば今の食事量で大丈夫です!



**他にも…**

- ・遊び食べ・むら食い(気が散っているときは片づけて)
- ・遊びだしたら、食事は片付けましょう(お腹が空いてない証拠)
- ・食事のときは、テレビ等は消し、おもちゃは片付ける

だらだら食いをやめて、食事やおやつの時間と量を決めましょう!!

### おやつについて

間食は栄養の補給源として幼児には大切なもの

- 1 時間: 少なくとも食事との間は2時間以上あけて
- 2 量: 1日のエネルギー量の10%くらいが適量
- 3 質: 色々な食材を組合わせて食べましょう

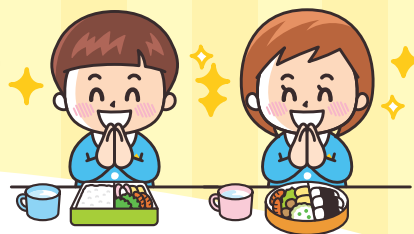


間食には、乳製品・豆乳製品・いも類・果物・ミニおにぎり・サンドイッチなどが向いています。食事で肉や魚を好まない子の場合、間食でたんぱく質が豊富なチーズやヨーグルト、牛乳などの乳製品、ピーナツバターや大豆菓子などの豆・ナッツ類を与えるなど工夫しましょう。

**ジュース、炭酸飲料水、スポーツドリンクなどは家に常備しないように**

- 水や麦茶は常に飲めるように準備しましょう。十分な水分摂取は体を潤し、便秘なども防ぎます。
- 甘いものを飲むことに慣れると、水や麦茶では満足できないようになります。子供の時から気をつけてあげましょう。

# 幼児向けのお弁当レシピ



## 献立名

4～5歳 男児対象 身体活動Ⅱ

- ・鮭と野菜のおにぎり
- ・たまごサンド
- ・エビフライ
- ・野菜たっぷりミートボール
- ・貝たくさんナポリタン
- ・玉子焼き
- ・かぼちゃサラダ
- ・ソーセージのスティック
- ・ほうれん草のソテー
- ・フルーツ



成分	食事摂取基準2015 (1日当たり)	弁当栄養価
エネルギー	1300 kcal	458 kcal
たんぱく質	53.60 g	20.9 g
脂質	36.1 g	14.9 g
炭水化物	187 g	58 g
カルシウム	600 mg	142 mg
鉄	5.5 mg	2.1 mg
ビタミンA	500 μg	680 μg
ビタミンB1	0.70 mg	0.19 mg
ビタミンB2	0.80 mg	0.37 mg
ビタミンC	40 mg	38 mg
食物繊維	11.0 g以上	4.5 g
食塩相当量	4.0 g未満	1.1 g

## 鮭と野菜のおにぎり(1個分)

ご飯60g ほぐした焼き鮭8g 人参6g 小松菜6g  
塩・コショウ 少々 炒め油 少々

- ① ご飯を炊き、鮭を焼いてほぐしておく。
- ② 人参はみじん切りにして炒め、塩・コショウで味付けをする。
- ③ 小松菜は茹でて水気を絞り、みじん切りにする。
- ④ ①～③を混ぜ込み、三角に握ってラップで包む。

人参の  
しりしり入り

## 野菜たっぷりミートボール(10個分)

鶏ひき肉10g 人参30g ピーマン30g たまねぎ30g  
溶き卵 少々 パン粉 大さじ2 スキムミルク 大さじ1  
揚げ油 適宜

ソース ケチャップ 大さじ2 砂糖 小さじ1  
ウスターソース 小さじ2

- ① 人参・ピーマン・たまねぎを細かくみじん切りにする。
- ② ①と材料を全て混ぜて、10個に丸めて油で揚げる。
- ③ ソースの材料をひと煮立ちさせて②にかからめる。

野菜の中に  
ひき肉が  
つなぎとして  
入っている

## 貝たくさんナポリタン(2人分)

スパゲティ30g ピーマン4g たまねぎ 4g  
キャベツ 40g ハム 6g 炒め油 少々  
ケチャップ 小さじ1/2 粉チーズ 小さじ1

- ① スパゲティは半分に折り、時間通りに茹でてザルにあける。
- ② ピーマン・玉ねぎは極うす切りにし、キャベツ・ハムは細切りにする。
- ③ ①②を油で炒め、ケチャップで味付けをして粉チーズを混ぜ込む。

## 玉子焼き(1本分)

卵 1/2個 かにかま 1/2本  
焼きのり 1/2枚  
砂糖 少々 醤油 少々 油 少々

- ① 溶きほぐした卵に細かく切ったかにかまを混ぜる。
- ② 玉子焼き器に薄く油を敷いて、①を流し入れ、かき混ぜて半熟になったら海苔をのせて巻き込み、焼き上げる。
- ③ 斜め半分に切って盛り付ける。

海苔を巻き  
込んだ  
かにかま入り

## ほうれん草ソテー(アルミカップ2個分)

ほうれん草 50g コーン缶 小さじ1  
豚ロース 4g 炒め油 少々 塩・コショウ 少々

- ① ほうれん草は茹でて3cmに切っておく。
- ② フライパンに油をひいて、細切りにした豚肉とコーンを炒める。
- ③ ②に①を加えて炒め、塩・コショウで味付けする。

## かぼちゃサラダ(アルミカップ2個分)

かぼちゃ30g 人参10g たまねぎ6g  
きゅうり 6g マヨネーズ 大さじ1/2 酢 少々

- ① 小さめに切ったかぼちゃと、小さいちよう切りにした人参は、茹でて冷ましておく。
- ② 玉ねぎは細かくみじん切りにして、水にさらしてきつく絞っておく。
- ③ きゅうりは薄い小口切りにして、①②と混ぜて、酢とマヨネーズで和える。
- ④ 花形に切った人参を茹でて飾る。

ポテトを  
かぼちゃに替えて  
栄養価アップ!