

～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！毎月19日は食育の日

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



「楽しい食事」の体験は、子どもの五感や食べる意欲を育てます。



毎日の生活の中には、“食育”がいっぱい！



早起きして朝ごはんを食べる



たくさん遊んでお腹を空かせる



食事の準備や後片付けのお手伝いをする



食事の前には手をきれいに洗う



感謝の気持ちを込めてあいさつする



よくかんでゆっくり食べる



家族や友達と一緒に食べる



食べ物の「旬」を知る・味わう



食中毒予防

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりません。家庭でできる食中毒予防のポイントです。ご確認ください。

point 1 食品の購入

- 消費期限などの表示をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば、保冷剤(氷)などと一緒
- 振り回さないでまっすぐ帰ろう

point 2 家庭での保存

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
- 入れるのは7割程度に
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 冷蔵庫は10℃以下に維持
- 冷凍庫は-15℃以下に維持
- 停電中に庫内温度に影響を与える際の開閉は控えましょう

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミは早めに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚は生で食べるものから避ける
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って汚す

point 4 調理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

- 時間が経ち過ぎたりちよっとでも怪しいと出たら、思い切って捨てる
- 作業前に手を洗う
- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 湿めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
- 早く冷えるように小分けする

～おすすめレシピ紹介～



「肉みそうどん」と「キャロットちゃん」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
干うどん	140g	鶏ひき肉	80g
きゅうり	60g	サラダ油	小さじ1
もやし	80g	A	スープの素 小さじ1弱
トマト	120g		水
しょうが	4g	B	赤味噌 大さじ1と1/3
卵	80g		砂糖

◆肉みそうどん

【作り方】

- ① うどんは茹でて、1人分ずつ器に盛り付けておく。
- ② きゅうりは3cm長さの千切りにする。
- ③ もやしは茹でて、3cm長さに切る。
- ④ トマトは湯むきして、くし形に切る。
- ⑤ 卵はいり卵にする。
- ⑥ しょうがはみじん切りにする。
- ⑦ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉・⑥を炒め、Aを加える。煮立ったらBで調味し、火を止める。粗熱をとった後冷蔵庫で冷やす。
- ⑧ ①に②～⑤をのせ、⑦をかける。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:233kcal
食塩相当量:1.6g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
レーズン	6g	砂糖	小さじ1と1/3
にんじんジュース	50ml	ホットケーキミックス	80g
スキムミルク	大さじ1弱	アルミカップ	4枚

◆キャロットちゃん

【作り方】

- ① にんじんジュース・スキムミルク・砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にホットケーキミックス、刻んだレーズンを加え、軽く混ぜる。
- ③ ②をアルミカップに流し入れる。
- ④ 蒸し器で15分蒸す。
- ⑤ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:91kcal
食塩相当量:0.2g



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。