

# ～幼児期の食生活のポイント～



《7月のテーマ》

## 楽しいおやつは時間と量を決めて！

子どもの胃はまだ小さくて、3回の食事だけでは必要なエネルギーをとることができません。子どもにとっておやつは楽しみの他に、3度の食事ではとりきれない栄養素や水分を補う「補食」として大きな役割があります。

おやつは1日、1～2回を目安に、次の食事に響かないように、時間や量を決めて与えるようにしましょう。



### おやつの適量

運動量や体格などにより個人差がありますが、1～2歳児は約100～150kcalを2回に分けて、3～5歳児は200 kcal程度を1回が目安です。

子どもの食欲、活動量など様子を見て、おやつの量や回数を加減しましょう。袋や箱ごと与えるのではなく、適量を小皿に移して与えましょう。

### おすすめのおやつ

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品に、いも類・穀類(おにぎり、パン)・季節の果物・市販のお菓子などを組み合わせるとよいでしょう。

時間に余裕があるときは、ホットケーキ、ゼリーなど手作りおやつもよいですね。



### とりすぎに注意したいおやつ

暑くなると、冷たいジュースやアイスクリームなどをよりおいしく感じます。ただ、とりすぎると、それでおなかを満たされ、ごはんが食べられなくなったり、腹痛・下痢になったりすることもあるので、気をつけましょう。



熱中症が心配な季節になりました。

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、体に熱がこもり、体温が上昇しやすくなります。また、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも高温の環境下にさらされています。子ども自身が体調の変化に気付かないことや、伝えられないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗の量などに気を配る必要があります。

### <子どもの熱中症予防のポイント>

- ◎気温と湿度をこまめにチェック。暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に
- ◎屋内で熱中症になることもあるため、エアコンや扇風機を適切に使う
- ◎のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給する
- ◎通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策も
- ◎無理をせず、適度に休憩する
- ◎十分な睡眠と食事を取る
- ◎短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない。降ろし忘れにも注意



消費者庁「Vol.626 早めの熱中症予防! 症状が現れたら速やかな処置を!」

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/project\\_001/mail/20230508/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20230508/)

## ～おすすめレシピ紹介～



「びっくりカレー」と「夏野菜のスープ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
豚肉	120g	バター	16g
玉ねぎ	160g	カレールウ	40g
かぼちゃ	160g	A	スキムミルク 20g
トマト	100g		スープの素 小さじ1
レーズン	8g	水	320ml
枝豆むき身	40g		

### ◆びっくりカレー

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ かぼちゃは小さめの一口大に切る。
- ④ トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。
- ⑤ 鍋にバターを熱し、①を炒める。しんなりしたら、②を加えてさらに炒める。
- ⑥ ③・レーズン・Aを加え、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。
- ⑦ ④とカレールウを加え、ひと煮立ちさせて、最後に枝豆むき身を加えて火を止める。
- ⑧ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:235kcal  
食塩相当量:1.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
ベーコン	40g	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	120g	A	水 560ml
なす	120g		スープの素 小さじ1
トマト	120g	B	塩 少々
えのきだけ	40g		粉チーズ 小さじ2
オクラ	20g		

### ◆夏野菜のスープ

#### 【作り方】

- ① ベーコンは細切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ なすは所々皮をむいて、いちょう切りにする。
- ④ トマトは皮を湯むきし、種を取って刻む。
- ⑤ えのきだけは2cm長さに切る。
- ⑥ オクラはさつと茹でて小口切りにする。
- ⑦ 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ⑧ ②を加え、しんなりしたら、Aと③④⑤を加えて煮る。
- ⑨ 火が通ったらBで味を調べ、①を加えて火を止め、器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:85kcal  
食塩相当量:0.7g



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。