

# ～幼児期の食生活のポイント～



《10月のテーマ》

## 朝ごはんを毎日きちんと食べる習慣をつけましょう

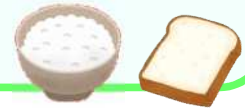
朝ごはん、毎日食べていますか？「平成30年度北九州市市民アンケート」によると、朝食を毎日食べる幼児は94.3%で、残りの5.7%の幼児は朝食を食べない日があるということになります。早寝、早起きの習慣をつけ、朝食の時間をゆっくりとれるように心がけましょう。



 朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

- ① 体温を上昇させる
- ② 体と脳へエネルギーを供給する
- ③ 腸を刺激して排便習慣ができる
- ④ 体内時計をリセットする
- ⑤ 夜の睡眠の質を高める

ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」は脳の働きの必要な成分です。集中力や記憶力を高めます。朝ごはんを食べて、脳に「ブドウ糖」を補給しましょう。



成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。自然な眠りを促すために必要な「メラトニン」は、朝食から14～16時間後に生成されると言われています。夜更かしせず、早起きをして、朝ごはんを食べましょう。



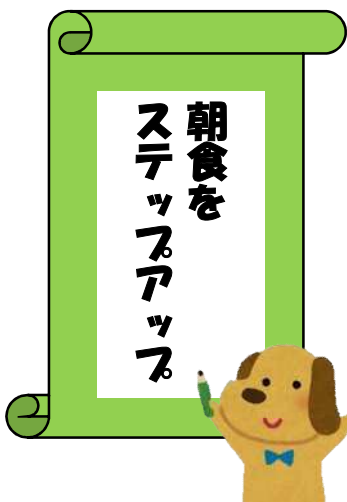
私たちの健康は「体内時計」と大きく関わっていると言われています。「体内時計」が狂ってしまうと、体調不良や肥満やがんなどの疾患の発症につながると報告されています。朝ごはんは「体内時計」を調整する大きな要素です。



 朝ごはんを食べる習慣をつけよう！

朝ごはんを食べて、保育所等に登園させていますか。

朝、食欲がなくて食べられないお子さんは、空腹で起きられるように夕食の時刻を調整し、また、食べる時間が確保できる時刻に起きられるように声掛けして、少しずつでも食べられるようにしましょう。



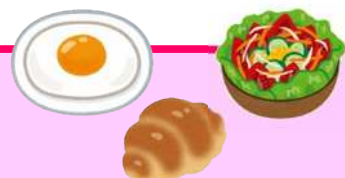
①何か1つでも食べる事から始める  
(例)おにぎり1個、ロールパン1個、バナナ1本など



②そのまま食べられる物を1品加える  
(例)牛乳、ヨーグルト、納豆、果物など



③主食・主菜・副菜を組み合わせる  
(例)・ごはん+納豆+野菜入りみそ汁  
・ロールパン+目玉焼き+サラダ



## ～おすすめレシピ紹介～



「ひじきハンバーグ」と「ほうれん草サラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
合いびき肉	160g	A	卵	34g
干ひじき	7.2g		粉チーズ	大さじ2
玉ねぎ	120g		パン粉	28g
しょうゆ	小さじ 1/4		牛乳	小さじ1
サラダ油	小さじ2		塩	少々
ケチャップ	小さじ1			

### ◆ひじきハンバーグ

【作り方】

- ① 干ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①②を炒め、しょうゆを加えて冷ます。
- ④ ボウルに③・合いびき肉・Aを入れて、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を人数分の小判型に整える。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を焼く。
- ⑦ 器に盛り、ケチャップをかける。

※給食ではトマトなどを添えています。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:189kcal  
食塩相当量:0.6g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
ほうれん草	180g	A	しょうゆ	小さじ1
スイート コーン (缶)	20g		砂糖	小さじ2/3
			酢	小さじ1弱
			サラダ油	小さじ1

### ◆ほうれん草サラダ

【作り方】

- ① ほうれん草は2cm程度に切り、茎と葉に分けておく。
- ② 沸騰した湯に、①の茎→葉の順に入れて茹で、水にとる。
- ③ ②の水気を絞り、コーンと合わせる。
- ④ Aで調味し、器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:25kcal  
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。