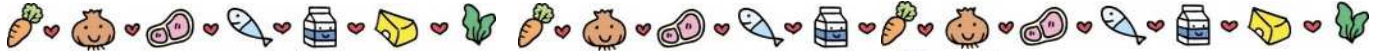


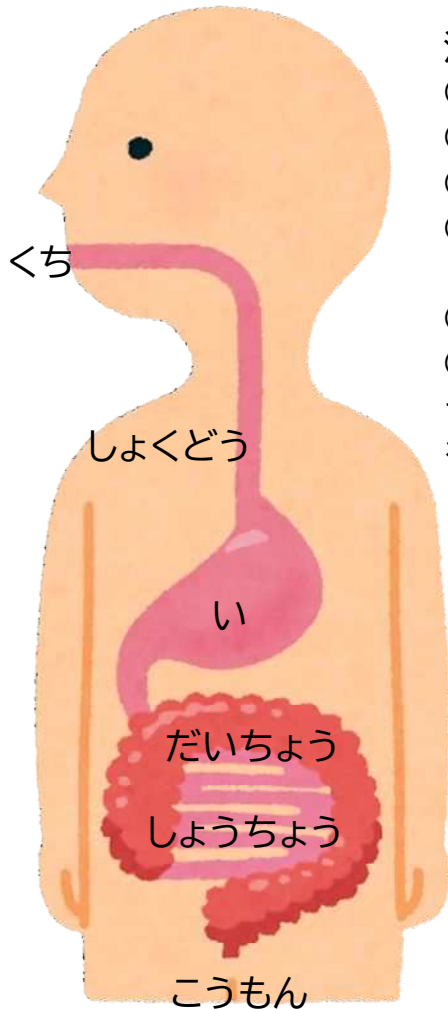
～幼児期の食生活のポイント～



《2月のテーマ》



お口から入った食べものはどうなるのでしょうか。



食べたものは、自分の体内でどのように吸収され、消化されるのでしょうか。

◎口: 歯でよく噛んで食べものを細かくします。

◎食道: 食べものが通る細くて長い管です。

◎胃: 胃液が出て、食べものはドロドロになります。

◎小腸: 栄養と食べもののカスに分けられ、栄養が血管に入ります。

◎大腸: 水分がとられて、うんちになります。

◎肛門: うんちが出てくる穴です。

うんちは食事や生活習慣にも関係していて、健康状態を教えてくれる、からだからのメッセージです。

非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの塊状の便
消化管の 通過時間	2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便
	非常に早い (約10時間)			

ブリストルスケールによる便の性状分類



豆まきは豆による事故に注意して安全に楽しみましょう!



(1)豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。のどや気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

(2)ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。

(3)食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

※詳しくは消費者庁HPでご確認ください。

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_047/)

～おすすめレシピ紹介～



「カレーピラフ」と「キャベツののりサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	パプリカ	24g
水	320ml	ピーマン	24g
鶏肉 (こま切れ)	80g	カレールウ	24g
		スープの素	小さじ1

◆カレーピラフ

【作り方】

- ① 米は研いで分量の水につけておく。
- ② パプリカ・ピーマンはみじん切り、カレールウは細かく砕く。
- ③ ①に②・鶏肉・スープの素を入れ、さっと混ぜてから炊く。
- ④ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:225kcal
食塩相当量:0.9g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
キャベツ	120g	A	塩昆布	4g
にんじん	60g		きざみのり	3g
			しょうゆ	小さじ1/2
			ごま油	小さじ2/3

◆キャベツののりサラダ

【作り方】

- ① キャベツ・にんじんは千切りにし、茹でて水気を切っておく。
- ② ①にAを加え、和える。
- ③ 器に盛る。

〈1人分栄養価〉

エネルギー:20kcal
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。