

# ～幼児期の食生活のポイント～



《4月のテーマ》

## 食育ってどんなこと？

食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

新学年の始まりは、新たな生活習慣を身につける良い機会です。食事は日々の積み重ねが大切です。

### 保育所での食事



「乳幼児期にふさわしい食生活」が展開されるように工夫されています。

乳幼児期にふさわしい食生活とは「よく身体を動かして空腹感を覚え、食事は自分にちょうどよい量を、よくかんで食べて満腹感を覚える楽しい食事」の体験です。

#### ①自分で適量が判断できる食事

小食や過食にならないように、料理ごとに「今日はこれぐらいでちょうどいい」という判断は、3歳頃から徐々にできるようになります。

そのためには、自分の適量を知る経験を積み重ねていくことが必要で、その積み重ねによって、自分がどのくらい食べたいか、また食べられそうかという見通しを言葉で言えるようになります。そのため、この頃の食事は、主食、主菜、副菜、お吸い物などの量を言葉で伝え、よそってもらうようにするとよいとされています。

#### ②食事への意欲を育てる

子どもが「残さず全部食べた」という達成感をもてる食事は、食に対する前向きな気持ちを育み、毎日の食事が楽しくなります。

苦手な食材でも自分で選んだ量は、自分に合った量として前向きな気持ちで受け止めることができます。無理なく食べられたといった小さな自信の積み重ねで、食べるのが楽しく思え、偏食予防にもつながります。

参照：保育所における食事の提供ガイドライン 厚生労働省 平成 24 年 3月

### 元気に過ごすために

生活リズムを整えましょう

□早寝：電気を暗くして、入眠しやすい環境づくりを整えましょう。

□早起き：朝の光を浴びて、目覚ましスイッチを入れましょう。

□朝ごはん：早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。

□遊ぶ：昼間は、十分に体を動かしましょう。



## ～おすすめレシピ紹介～



「親子うどん」と「中華きゅうり」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
うどん(乾)	140g	ほうれん草	90g
鶏肉 (こま切れ)	80g	サラダ油	小さじ1
かまぼこ	28g	だし汁	3カップ
卵	80g	A 砂糖	小さじ1弱
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ1
玉ねぎ	40g	酒	小さじ2/5
		塩	小さじ1/5

### ◆親子うどん

【作り方】

- ① かまぼこ・にんじんは細切りにする。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ② ほうれん草は茹でて、3cm長さに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。  
鶏肉に火が通ったら、①・Aを加えて煮る。
- ④ ③に溶き卵を細く流し入れ、静かに混ぜて煮立たせる。②を加え、火を止める。
- ⑤ ④のできあがりに合わせて、うどんを茹でて、1人分ずつ器に盛り、④をかける。

※うどん(乾)140gは、ゆでうどんでは420g(2玉程度)です。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:237kcal  
食塩相当量:1.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
きゅうり	180g	砂糖	小さじ1弱
A レモン汁	小さじ1弱	A ごま油	少々
酢	小さじ2/5	しょうゆ	小さじ1

### ◆中華きゅうり

【作り方】

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①を和える。
- ③ 器に盛る。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:13kcal  
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。