

# ～幼児期の食生活のポイント～



《1月のテーマ》

## 新しい年のスタートに、食事を見直してみませんか？

新しい年が始まりました。子ども達の健康と成長を支えるには、愛情・栄養たっぷりのおいしい食事が大切です。今年もよく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう♪



### ★食事の基本は、「あか・き・みどり」

肉・魚・卵・大豆などのからだを作る「あか」の食品、ごはん・パンなどのエネルギー源となる「き（いろ）」の食品、野菜・きのこなどのからだの調子をととのえる「みどり」の食品をそろえると、自然と栄養バランスがとれます。



### ★生活リズムをととのえましょう

早寝早起きで、朝ごはんをしっかり食べ、昼間はたっぷり遊ぶ（運動する）ことでおなかが減り、食事もおいしく食べることができます。

3回の規則正しい食事リズムで生活リズムもととのいます。



### ★やりたい！できた！食事づくりは良い経験

一緒に買い物に行っていろいろな食材にふれたり、一緒に料理したり、食への興味がぐっと高まります。自分でできた達成感は自信にもつながります。



### ★一緒に食べることを楽しみましょう

子どもにとって「楽しく食べる」ことが一番です。家族や仲間と同じ物を食べる安心感、人との絆や心の安定にもつながります。

### 七草がゆ

じんじつ



七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補う、すばらしい行事食です。

春の七草：せり、なずな、ごぎょう、はこべら  
ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）



## ～おすすめレシピ紹介～

「変わり七草がゆ」と「いり卵豆腐」を紹介します。



### 【材料: 幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	120g	にんじん	20g
塩	2g	白菜	60g
鶏もも肉	60g	水菜	20g
ほうれん草	40g	だし昆布	2g
大根	40g	水	600ml

### ◆ 変わり七草がゆ

#### 【作り方】

- ① 米は洗い、米の5倍量の水を入れ浸しておく。
- ② ほうれん草と水菜はサッとゆで、水にさらし、水けをしぼり細かく切る。
- ③ 大根、にんじんは小さめのいちょう切り、鶏肉と白菜は細かく切る。
- ④ ①に③とだし昆布を加え、強火にかける。ふき上がったら、だし昆布を取り出し、米がおどらない程度の弱火でゆっくりと炊き上げる。
- ⑤ 最後に塩と②を加え、火を止める。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:141kcal  
食塩相当量:0.5g



### 【材料: 幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏ひき肉	60g	キャベツ	100g
さつま揚げ	24g	卵	2 個
木綿豆腐	200g	サラダ油	4g
にんじん	32g	A 砂糖	大さじ 1+1/3
玉ねぎ	100g	A しょうゆ	大さじ1

### ◆ いり卵豆腐

#### 【作り方】

- ① 豆腐は水けをきってつぶしておく。
- ② 卵はいり卵にする。
- ③ にんじん、玉ねぎは薄切り、さつま揚げ、キャベツは1.5cm 角に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、さつま揚げを加えて炒める。
- ⑤ Aを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。  
①、キャベツを加えてさらに煮込み、②を加えて仕上げる。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:160kcal  
食塩相当量:0.9g

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。