

～幼児期の食生活のポイント～



《6月のテーマ》

6月は食育月間～楽しく食べる子どもに～

子ども達には楽しく、おいしく、何でも食べて元気に育ってほしいですね！
「食を営む力」は、一生を通じて、健やかな生活を送るための土台になります。
毎日の暮らしの中で、楽しく食べる体験を増やしましょう！



おなかがすく
リズムをもつ

みんなで食べる
ことを楽しむ

おいしい
を見つける



一緒につくる

前向きに食べもの
とかかわる

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

北九州市は、むし歯のない子どもの割合が低く、3歳児の割合は87.7%(R4年値)と政令市20市中18位です。

- ★ おやつは時間と量を決めましょう。甘い飲み物やおやつをだらだら食べる習慣はむし歯になりやすいです。
- ★ 普段の水分補給は水や麦茶などの甘くない飲み物にしましょう。
- ★ 歯みがきは小さい時からの習慣づけが重要です。食後は家族みんなで歯みがきをし、仕上げみがきが楽しくできる工夫をしましょう。ぶくぶくうがいも効果的です。口を閉じてほっぺをしっかりと動かす練習をしましょう。



～熱中症にならないために今から備えましょう！～

今年も厳しい暑さになりそうです。

体を暑さに慣らすことを「暑熱順化」といいます。本格的に暑くなる前に、外遊びや軽い運動により、汗をかく機能を高めることで、熱中症にかかりにくい、暑さに強いからだづくりをしておきましょう。

無理のない範囲で、こまめな水分補給に心がけながら、徐々に汗をかく練習をしましょう。



～おすすめレシピ紹介～



「大豆入りキーマカレー」と「レバーミートスパゲッティ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	ケチャップ	大さじ1と3/5
牛ひき肉	120g	カレールウ	32g
ゆで大豆	120g	粉チーズ	大さじ1と1/3
玉ねぎ	80g	サラダ油	大さじ1と1/3
人参	40g	水	120ml

◆大豆入りキーマカレー

【作り方】

- ① 米は洗って、普通の水加減で炊く。
- ② 玉ねぎと人参は粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ひき肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒める。
- ④ 牛ひき肉がぼろぼろになったら、ゆで大豆と水を加え、蓋をする。
- ⑤ ④に火が通ったら、ケチャップ、刻んだカレールウを加え、具となじむように混ぜる。
- ⑥ ⑤に粉チーズを加え混ぜ、火を止める。
- ⑦ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑥をかける。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:420kcal
食塩相当量:1.3g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
スパゲッティ(乾)	132g	グリーンピース	20g
バター	4g	サラダ油	小さじ1
牛ひき肉	60g	トマトケチャップ	80g
鶏レバー	20g	スープの素	2g
にんじん	40g	ウスターソース	小さじ2/3
玉ねぎ	120g	粉チーズ	8g

◆レバーミートスパゲッティ

【作り方】

- ① レバーは水につけて血抜きをし、しっかりゆで、さいの目に切る。
- ② スパゲッティはゆでて、バターをまぶす。
- ③ にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ④ グリンピースはゆでておく。
- ⑤ 油を熱し、ひき肉と③を炒める。
- ⑥ ①とトマトケチャップ、スープの素、ウスターソースを加え、調味し、④を加える。
- ⑦ ②を皿に盛り、⑥をかけ、粉チーズをふる。



〈1人分栄養価〉

エネルギー:217kcal
食塩相当量:1g



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。