

食育だより



平成30年 秋号

苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

今年も残り2ヵ月あまりとなりましたね。
1年間が過ぎるのも早いものですが忙しい日常の中、
ふと気がつくとお子さんの成長の早さににハッとす
る事もありますよね…。



よく『5歳までの食事が大切』といわれますが、なぜなのでしょう？

エネルギー消費が大きい ⇒ どんどん食べる

成長をサポート！

だから…

子どもは大人以上に食事をしっかり摂らないといけない！

けれど…

子どもは胃袋が小さいので食べさせ方、
1回の食事量にも配慮が必要！

だから…



エネルギーの効率の良い食べ方が必要！

いい燃料(炭水化物等の栄養) + いい材料(身体に負担の少ない食材)

さらに…【 幼児期に育む3つの食習慣 】

- ① 決まった場所で、決まった時間に座って食べる
…お腹がすくリズムがつき、生活リズムも整う！
- ② 時間がかかってもよく噛んで食べる
…3歳頃までに乳歯が生え揃うため、軟らかい物ばかりでなく、
ある程度の噛みごたえのあるものをよく噛んで食べましょう。
よく噛むことで唾液が分泌し、消化吸収を助けます！
- ③ みんなで楽しく食べる
…忙しくても1日1回は家族一緒に食卓を囲んでみましょう！



5歳までの食事の重要ポイント

＝成長・発達に必要なエネルギー(食事)

+

心と体を元気に保つエネルギー(食習慣)



わかっては
いても…

裏面もあります！

わかっては
いても…

現代は食に関する情報があふれています。

食事や食生活の改善は、わかっていてもなかなか取り組めない方もいる
と思います。食に関する様々な情報に左右されず、できそうなことから
はじめてみませんか？



♪ あったまる保育園メニュー ♪

子ども約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

～ タンドリーチキン ～

- ・鶏もも肉 … 200g
- ・玉葱 … 80g
- ・サラダ油 … 焼き用

A【・にんにくすりおろし … 適量 ・生姜汁 … 適量
・塩 … 少々 ・砂糖 … 4g ・醤油 … 3g
・カレー粉 … 1.2g ・プレーヨーグルト … 40g】

1. 鶏肉は洗って水気をきって、フォークなどで穴をあけていく。(味がしみやすいように)
2. Aの材料を合わせておき、千切りにした玉葱と1の鶏肉を漬け込む。(約1時間程度)
3. ホットプレートやフライパンに油を熱し、2を焦げ目がつくように焼く。(蓋をしない方が水分がとびます)

クリスマスメニューに
ぴったりですよ☆



～ 肉団子の味噌スープ ～

- ・各家庭のだし汁 … 適量
- ・味噌 … 30g
- ・人参 … 10g
- ・春雨 … 10g
- ・白菜 … 100g

A【・鶏挽肉 … 80g ・長葱 … 20g
・生姜汁 … 適量 ・片栗粉 … 6g ・塩 … 少々】

1. 長葱はみじん切り、白菜と人参は短冊切り、春雨は熱湯で戻して食べやすい長さに切る。
2. Aの材料をよく混ぜ合わせておく。
3. 鍋に湯を沸かして人参を入れ、煮立ったら2をスプーンで団子にして入れる。
4. 3の団子が浮いて火が通ったら、白菜を入れ、味噌で味を調える。
5. 仕上げに春雨を加え、ひと煮立ちさせる。

貝沢山のあったまるスープです！

～ カレーうどん ～

- ・干うどん … 220g 【・鶏もも肉 … 80g ・醤油 … 5g】
- ・なると … 20g
- ・玉葱 … 80g
- ・人参 … 40g
- ・生椎茸 … 40g
- ・小松菜 … 30g
- ・長葱 … 20g
- A【・砂糖 … 2.5g ・醤油 … 25g ・カレー粉 … 1.5g】
- ・片栗粉 … 12g
- ・各家庭のだし汁 … 適量

1. 干うどんは茹でて流水で洗っておく。
2. 鶏肉はひと口大にして醤油で下味を付け、なるとはいちよう切り、玉葱、人参、椎茸は千切り、小松菜は1cm位に切り、長葱は小口切りにしておく。
3. 鍋に油を熱し、鶏肉、玉葱、人参、椎茸を加えて炒めだし汁を加えて煮る。
4. 3の火が通ったらなるとを入れ、Aで調味し、小松菜と長葱を加えてさっと煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみを付け、よそった麺にかける。



～ 里芋のかす煮 ～

- ・鶏もも肉 … 120g
- ・大根 … 120g
- ・里芋 … 200g
- ・人参 … 80g
- ・サラダ油 … 適量
- ・いんげん … 100g
- ・さつま揚げ … 60g
- ・酒粕 … 8g
- ・味噌 … 25g
- ・砂糖 … 8g
- ・醤油 … 5g

1. 鶏肉はひと口大、大根は厚めのいちよう切り、里芋は皮をむいて乱切りにして下茹でし、人参は乱切り、いんげんとさつま揚げは食べやすい大きさに切る。
2. 油を熱し、鶏肉、大根、人参を炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
3. 調味料は合わせておき、2に火が通ったら里芋、いんげん、さつま揚げを加える。
4. 3に合わせておいた調味料を加え、弱火で煮含める。

食べるとクセになる美味しさです♪