

家族で食育を ～幼児の食事～



幼 児期（１歳半～５歳ころ）は“食べる力”をしっかり身につける基礎づくりの時期です。

心身ともに大きく発達し、丈夫な体も、規則正しい食習慣も、味覚もこの時期に身につけていきます。自分で判断できない子どもには、できる限り知識として伝えた

り、食べさせたり、「いただきます」、「ごちそうさま」に始まる食事のしつけや生活リズムを身につけさせるのは大人の役割です。

幼児期に身につけた食習慣は、一生の土台をつくります。

【食事量】 食品を上手に組み合わせて、バランスのよい食事を心がけましょう。この時期の食事量は個人差が大きいもの。少量でも偏らないで食べられることが大切です。

ちょっと足りないかと思うくらいに盛り付けることがポイント。「全部食べられた!」「おかわりできた!」という喜びや自信につながります。

【水分】 子どもは大人よりも水分がたくさん必要です。

特に暖房の効いた室内、入浴や運動、外遊びのあと、また、熱を出したときや下痢をしたら十分に水分の補給をしましょう。

【おやつ】 幼児期は胃や消化器官が小さく、働きも十分ではないので、３回の食事だけでは１日に必要な栄養が取り切れません。

それを補うのが「おやつ」です。食事の一部と考え、乳製品やいも類、野菜、果物などを組み合わせ、その日の食事量によって調整しましょう。

【生活リズム】 おいしく、たのしい食事に一番大切なのはお腹が空いていることです。お腹が空いた状態で食卓につけるような生活リズムをつくりましょう。



過去に実施した幼児栄養教室のレシピをご紹介します。

お子さんと一緒にぜひ作ってみてください。まだ包丁を使えない小さなお子さんにもできることがあります。野菜を型抜きしたり、枝豆をさやから出したり、盛り付けも楽しくできます。

かんたんカップずし（４～６人分）

【材 料】

- ・ごはん ２合
- A { ・酢 大さじ ２・１／２
- ・砂糖 大さじ １
- ・塩 小さじ １弱
- <鶏そぼろ>
- ・鶏ひき肉 ２００ｇ
- ・しょうゆ 大さじ １
- ・砂糖 大さじ １
- ・みりん 大さじ １／２
- ・すりおろししょうが １かけ分
- <卵そぼろ>
- ・卵 ３個
- ・砂糖 小さじ １
- ・塩 ひとつまみ
- <飾り用>
- ・にんじん 適量
- ・枝豆 適量



【作り方】

- １．＜鶏そぼろをつくる＞ 鶏そぼろの材料をすべて鍋に入れ火にかける。常に菜ばしで混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
- ２．＜卵そぼろ＞ 鍋に溶き卵と砂糖、塩を加えて火にかけ、常に菜ばしで混ぜながらそぼろ状に仕上げる。
- ３．にんじんは皮をむいて薄い輪切りにし、好みの型で抜いてゆでる。型を抜いた残りはみじん切りにしてゆでておく。
- ４．枝豆はさやから出し、薄皮をのぞいて粗いみじん切りにする。（飾り用に少しとっておいてもよい）
- ５．Ａを合わせて酢をつくり、ごはんに合わせてさっくり混ぜる。４～６等分にわけておく。
- ６．カップにすし飯を入れて、お好みの具をトッピングする。

♪すし飯を先に半分入れて、具をはさんでもきれいです。

♪カップのふちに型抜きしたにんじんを貼りつけてもかわいい。

♪三色丼の具にもなります。