

幼児期の食生活



* **早寝・早起き**をしましょう

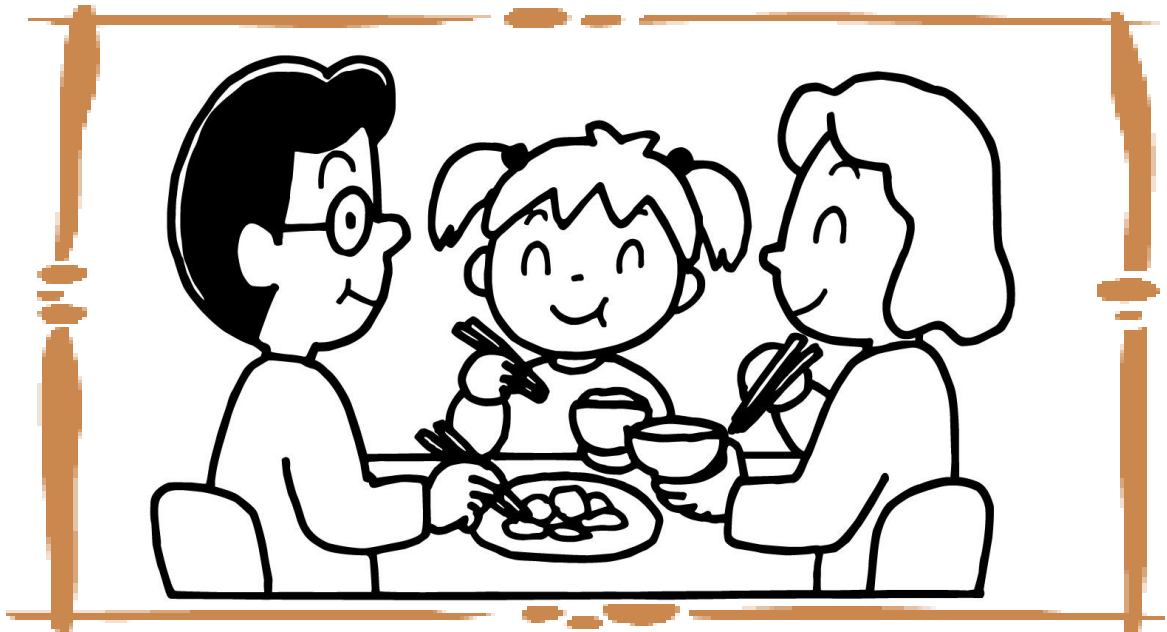
* 食事は規則正しく**3回食べ**ましょう

* 「いただきます」「ごちそうさま」の**あいさつ**をしましょう

* 会話をしながら**楽しく食事**をしましょう

* **野菜などを育てる**ことを楽しみましょう

* 食事の準備・片付けなどの**お手伝い**をしましょう



困った時には気軽に相談してください！

TEL046(260)5609 大和市役所 すくすく子育て課
母子保健担当 管理栄養士



大和市イベントキャラクター

『ヤマトン』

朝ごはんを食べましょう


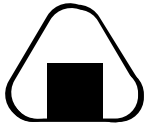

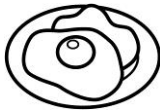

☆朝食抜きは体にとっての一大事！



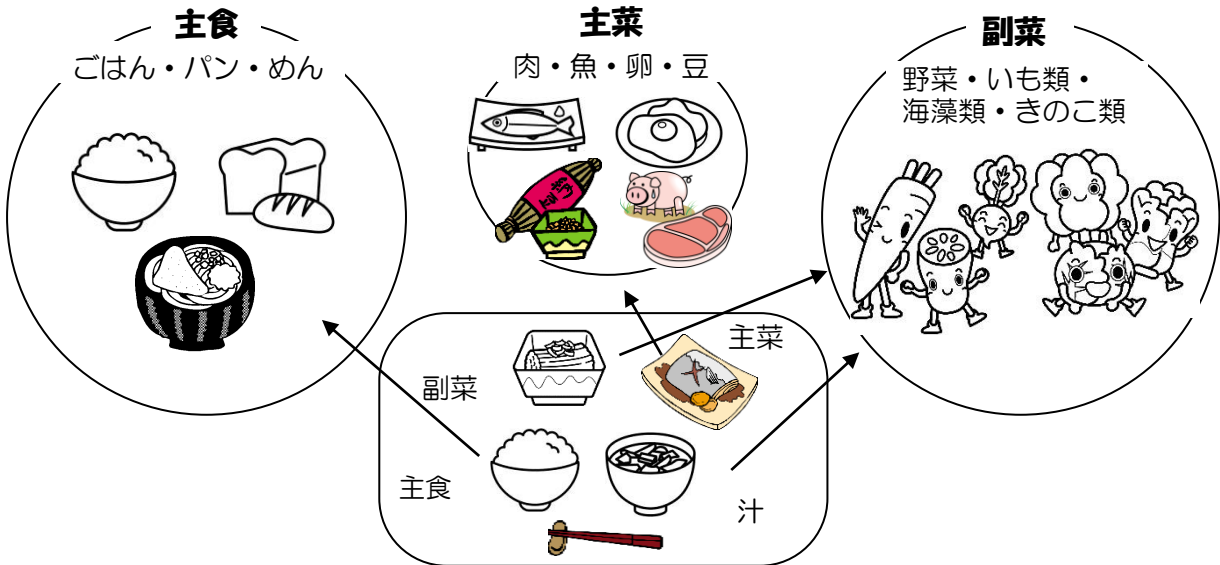
※朝食を食べて休息モードから活動モードへ切り替えましょう

☆朝食をステップアップ！

ステップ1 ⇨ ステップ2 ⇨ ステップ3 ⇨ ステップ4 ⇨ ステップ5

<p>起きてすぐは牛乳より水やお茶をすすめ、身体と心を目覚めさせる。</p> 	<p>おにぎり1個 (食パン1枚)</p> 	<p>おにぎり + みそ汁 (食パン+牛乳)</p> 	<p>おにぎり + みそ汁 + 目玉焼き (食パン+牛乳+目玉焼き)</p> 	<p>おにぎり + みそ汁 + 目玉焼き + お浸し (食パン+牛乳+目玉焼き+サラダ)</p> 
--	---	--	---	--

バランスのよい食事を毎食そろえて食べましょう



※おとなの1/2量がおよその目安です

よくかんで食べましょう

☆よくかむと、良いことがたくさんあります

肥満防止

早食いは食べすぎになりがちです



味覚の発達

素材の味がわかり、薄味をおいしく感じます



言葉の発音

あごの筋肉が発達して、発音がはっきりします



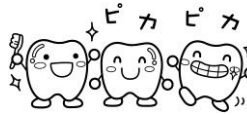
脳の発達

脳が刺激されます



歯の病気予防

歯や歯ぐきが丈夫になり、唾液もよく出るので、病気から守ってくれます



胃腸快調

食べ物が細かくなり、唾液が分泌されるので消化が助けられ、胃腸の働きがよくなります



☆よくかむためには・・・

- * 規則正しく食事をし、空腹の状態で食べましょう
- * 和食や季節の料理・食材をとりいれましょう
- * 素材の味を生かし、うす味にしましょう
- * 親子でゆっくり食事をする時間をつくりましょう



かみかみ♡レシピ

★ごぼうとえのきのハンバーグ★

<大人2人+子ども2人分>

合いびき肉 300g
卵 (M) 1個
ごぼう 1/2本 (水煮ごぼう: 100g)
えのき 1/2束

A) ケチャップ・ソース・水 各大さじ2

<作り方>

- ①ごぼうは皮をむいて2cmの千切りにし、柔らかくなるまで下茹でした後、冷ましておく。えのきは2cmの長さに切る。
- ②ボウルに合いびき肉・溶き卵を入れてこねる。①を加えてさらに、こねて小判型に整える。
- ③フライパンに油を熱して②を両面焼く。火が通ったらAを加えてひと煮立ちさせハンバーグによく絡ませる。

【アレンジ point ♪】最後の仕上げに、とろけるチーズをのせるとチーズハンバーグになります★

【お手軽 point ♪】水煮ごぼうを利用すると時間短縮できます★

★鶏ささみと切干大根のサラダ★

<大人2人+子ども2人分>

鶏ささみ 1本
切干大根 (乾燥) 20g
人参 中 1/2本
ほうれん草 1/4束

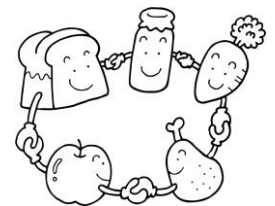
A) マヨネーズ大さじ2.5、すりごま大さじ1.5、粉チーズ小さじ1.5、しょうゆ小さじ1.5、塩・コショウ少々

<作り方>

- ①切干大根は水で戻して3cmに切る。鶏ささみは、そぎ切りにしてから3cmの細切り、人参は3cmの細切り、ほうれん草は3cmに切り、すべて下茹でして冷水にとり水気を絞っておく。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。

【お手軽 point ♪】市販のごまドレッシングで和えても

美味しいです★

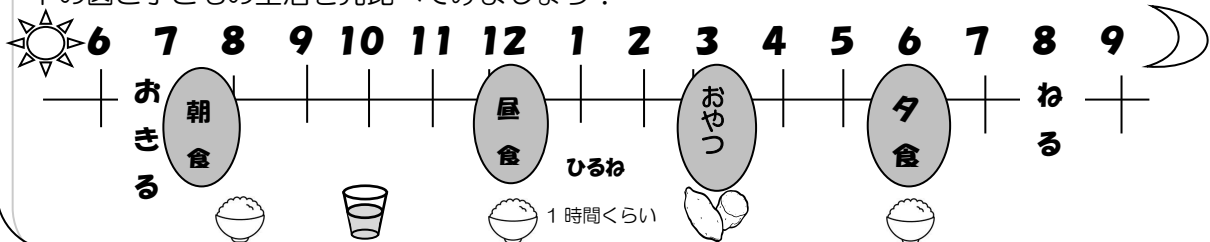


好き嫌いをなくすために・・・

☆生活リズムを整えましょう

早寝早起き、食事の時間・・・生活のリズムを整えることはとても大切です。

下の図と子どもの生活を見比べてみましょう！



☆おやつを正しくとりましょう

おやつは1日の栄養を満たす補助食です。子どもは活動量が多く発育期なので、1日3回の食事で足りない分を補う必要があります。

守って欲しい3つのおやくそく

おやくそく1 量

子どもの小さな
片手のひらサイズ



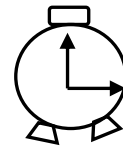
おやくそく2 内容

食事のかわりになるもの



おやくそく3 時間

昼食と夕食の間に
時間を決めて



◎ジュースや牛乳の飲みすぎに気をつけましょう

甘い飲み物を飲むと血糖値が上がり、食欲が落ちます。牛乳も飲みすぎは禁物です。



水分補給は水かお茶類にし、
牛乳は400mlを上限にしましょう。



手作り♡おやつ



★えびせんべい★

①ボウルに混ぜ合わせる。



米粉 大さじ2
だし汁 大さじ3
桜えび 適量

②フライパンに油をひいて加熱し、

生地を丸く広げる。青のりをふりかける。

③中～弱火で両面きれいな焼き色がつくまで焼く。



【栄養 point ♪】桜えびはカルシウムが豊富です★

★野菜チップス★

じゃがいも、さつまいも、れんこん、かぼちゃ等

①スライサーで材料を薄く切る。

(なければ包丁で薄く切る)

※芋類は水にさらしておく。

②レンジの回転皿にオープンシートをひいて、キッチンペーパーで

水気を切った材料を並べる。

③取り出して、粉チーズ、塩、コショウ少々で味付けする。

【豆知識♪】レンジは中央が加熱されにくいので、ドーナツ型に

並べると均一に加熱することができます★

