

食育だより 4月号

幼児食ってどんな食事??



村雨こども園

村雨こども園愛分園

村雨こども園なぎさ分園

幼児食は、おおよそ「1歳半～6歳未満」の子どもが食べる食事のことをいいます。離乳食から大人と同じ食事が食べられるようになるための、大事なステップです。離乳食とは違い、1日3回の食事から必要な栄養をとることを目的としています。幼児食を食べる時期に明確な決まりはありませんが、小学校就学前までは食べることが望ましいとされています。



☆幼児食をつくるときのポイント☆



薄味を心がけましょう	脂質に注意しましょう	おやつも栄養源に	栄養バランス
子どもの味覚はとても敏感です。塩分が多い食事はからだの負担になると共に、本来もっている味覚を鈍くしてしまいます。大人の味付けの1/2～1/3を心がけましょう。	油は身体にとって必要な栄養素ですが、肥満の原因にもなるので摂りすぎには注意が必要です。脂質の多い揚げ物や洋菓子はおいしくて、つい食べすぎてしまいますが、ほどほどにしましょう。	一度にたくさん食べられない分、おやつの時間で足りない栄養素を補ってあげましょう。チーズ、ヨーグルト、果物、芋、おにぎり、パンなど脂質が控えめのものがおすすめです。	1日3回すべての食事をバランスよく作るのは大変ですが、 黄色の食材：米 パン 等 赤色の食材：肉 魚 卵 等 緑色の食材：野菜 海藻 果物 等 を1日のどこかで少しでも意識してみましょう。



幼児食の量は大人の半分くらいの量+おやつ（1日1回～2回）が目安ですが、大人でもたくさん食べられる人・そうでない人もいるように、子どもでもからだを動かす時間の長さや体格などで食べられる量が変わってきます。個人差がある為、あくまで目安として知っていただけたらと思います。

村雨こども園 おすすめレシピ : 米粉と豆腐のブラウニー



☆ 材 料 ☆ (作りやすい分量)

絹豆腐	150 g
上新粉	65 g
片栗粉	8 g
ベーキングパウダー	5 g
ココア	15 g
砂糖	75 g
サラダ油	30 g

☆ 作 り 方 ☆

- ① 上新粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアは合わせておく。オーブンを170℃に温めておく。
- ② 絹豆腐と砂糖を泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ①の合わせた粉を②に混ぜて、最後にサラダ油も混ぜて、使い捨ての焼き型か耐熱の型に入れる。(耐熱の型はオーブンシートを敷いて下さい)
- ④ オーブンで15分～20分程度焼き、真ん中につまようじなどを刺して生の生地がくっついてこなければ焼き上がり。

