



パクパクだより



新年度がスタートし、1か月が過ぎました。新しい生活に慣れてきた頃かと思いますが、疲れもやすい時期です。今月はゴールデンウィークがあるので、家族でお出かけをして楽しく過ごしたり、また、ゆっくり身体を休める時間をつくるなどして、心身ともにリフレッシュしてくださいね。

乳幼児期の食事

“食べることは生きること”と言われるように、食事をすることは人間が生きていくために欠かせないことであり、日々の食事で身体が作られています。

糖尿病など、食生活が一因とされる病気があるように、食生活は健康に大きく影響します。乳幼児期から正しい食生活を送ることは、お子さんの成長のため、そして生涯健康に過ごすためにとっても重要です。また、食事の内容だけでなく、誰とどのように食べるかという食環境はお子さんの心の成長に関わってきます。

今月のパクパクだよりでは、乳幼児期の1日に必要な栄養についてご紹介いたします。保護者の方々は日ごろから食事に気を遣っておられることと思いますが、今後の参考としてください。

幼児期の食品構成 (1日分の目安量)

食品	1~2歳児	3~5歳児
魚	25g(1/3 切れ弱)	30g(1/3 切れ)
肉	20g	30g
卵	30g(1/2 個)	40g(1 個弱)
大豆製品	35g	50g
牛乳・乳製品	牛乳250ml	牛乳250ml
緑黄食野菜	60g	90g
淡色野菜	120g	180g
果物	100g	150g
海藻・きのこ	10g	10g
ごはん	100g (子ども茶碗1杯)	130g (子ども茶碗山盛り1杯)
食パン	45g (8枚切り1枚)	65g (8枚切り1枚半)
麺類	100g	150g
いも類	50g	60g

右の表は目安量です。食事の量は個人差があるので、目安量よりも多く食べる子、それほど食べられない子と様々です。また苦手な食材も多い時期なので、このとおりに食事をするのは難しいかもしれません。

食事は量だけでなく、内容も重要です。右の表の食品に偏りがなく、普段の食事を思い返してみてください。“肉が多く、大豆製品をあまり食べてないな”“緑黄食野菜が苦手だな”など思うことはいろいろとあるのではないのでしょうか。毎食、栄養バランスを考えて食事を作って食べることは、少し負担が多いかと思えます。“1食でなく1日単位で栄養バランスをとる”また“1日でなく1週間単位で栄養バランスをとる”など、みなさんのペースで食事を管理してみてください。少しの意識が、食生活をより良いものにしていくことと思えます。



ピザ風蒸しパン



材料 (4人分) と作り方

ウィンナー (小口切り)	40g
コーン缶	20g
パセリ (みじん切り)	1g
小麦粉	40g
米粉	20g
ベーキングパウダー	2g
砂糖	12g
豆乳	70g
サラダ油	4g
トマトケチャップ	20g

- ① 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 粉類に砂糖、豆乳、サラダ油を加えて混ぜる。
- ③ 型にクッキングペーパーを敷き、生地を流し入れる。
- ④ ウィンナー、コーン、パセリを散らし、ケチャップをかけて蒸す。

ピザ風蒸しパンは、人気の手作りおやつです。トッピングを変えれば、いろいろなおかず系蒸しパンが作れます。おやつだけでなく朝ごはんにも良いですね。

お子さんが好きな具をトッピングすると、喜んで食べてくれると思います。ぜひお試しください。

豊橋市こども未来部保育課 松井

