

食育だより

トバラこども園
平成30年8月

幼児食ってどんなもの？



離乳食が完了する1歳半頃から奥の乳歯が生えそろう5.6歳頃までの食事を幼児食と呼びます。子供の発達に合わせてさまざまな食材や食べ方を体験させ、食生活の基礎を築きます。



離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂る事ができ、奥の歯ぐきで食べ物をかみつぶすようにならたら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく、少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、味付け控えめにします。

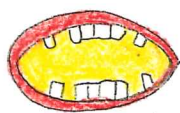


各年齢の歯の状態



3. 3~5歳

乳歯が生えそろう、奥歯ですりつぶせるようになります。



2. 1歳半~2歳

食べ物を前歯でかじりとり、手前の奥歯でかめるようになります。



1. 1~1歳半

食べ物を前歯でかみ切つて、歯ぐきでつぶせるようになります。



献立づくりの基本



和の基本「一汁二菜」を幼児食にも応用

幼児食では栄養バランスを意識して献立を作ることが大切です。そこで献立のヒントになるのが、和食の基本である「一汁二菜」の献立です。肉や魚、卵を使った「主菜」、野菜や海藻類を使った煮物や和え物などの「副菜」、そして「汁物」。これに主食であるご飯やパン、麺類を合わせれば炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく整った理想的な献立が、自然と作れるようになります。

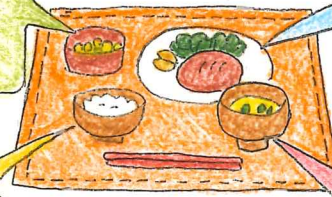
＜基本例＞

副菜(ビタミン・ミネラル)

- ・野菜やきのこ類
- ・豆類
- ・海藻類

主菜(たんぱく質・脂質)

- ・肉 ※野菜と一緒に炒め
- ・魚 物などするとバランス
- ・卵 が良くなります。



主食(炭水化物)

- ・ご飯やパン
- ・麺類

汁物(不足する栄養素)

- ・味噌汁
- ・ポタージュスープ等

Let's Cooking

「タコライス」

＜材料・分量＞大人2人分+子ども1人分

- ・ご飯・大人用茶碗4杯分・牛ひき肉...150g
- ・レタス...2枚・スライスチーズ...4枚・ポテトチップス...10~15枚
- ・A(しょうゆ・大1 砂糖大2)・B(ケチャップ大4・酢大1 オリーブ油大2)

＜作り方＞

- ① 鍋に牛ひき肉とAを入れよく混ぜながら煮る。になるまで炒める。
- ② レタスは細切り、チーズは1口大にちぎる。
- ③ ご飯を器に盛り、②、①をのせBのソースをかける。
- ④ ポテトチップスをわけてもる。

家族みんなで食べるための調理のコツ

- ・ポテトチップスは油が多いので子どもは少なめに。
- ・大人用は、ソースに玉葱のみじん切りとタバスコを加えて刺戟的に。

