

令和5年度



食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

幼児食に必要な栄養をとりましょう

乳児期には母乳やミルクなどから栄養を摂っていたのが、幼児期になると栄養のほとんどを食事で摂るようになります。幼児期は体の発達も目覚ましく、活動量が増えるため、多くの栄養が必要になります。

- ・**エネルギー**…1日に必要なエネルギーは、大人の約半分です。
- ・**鉄**…大人の約7割必要になります。

鉄はレバーや小松菜などに多く含まれます。

- ・**カルシウム**…大人とほぼ同じ量が必要になります。カルシウムの多い食べ物は乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆製品、野菜類や海藻などです。

乳製品はカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多く効率がよい食品です。

よいからといってそればかり食べるのではなく、バランスよく食べることが大切です。



- ・**ビタミンD**…体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは魚や干しシイタケなどに多く含まれます。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、骨を丈夫にするには外で元気に遊ぶことも大切です。



- ・**ナトリウム**…親子ともに薄味にする必要があります。

子どもの食欲は一定ではないため、食べる時と食べない時がありますが、1週間でバランスが取れていれば大丈夫です。いろいろな食材をバランスよく食べるようにしましょう。



今月の簡単レシピ ~給食献立の中から~

鶏肉ときのこのフリカッセ

●材料	(4人分)
鶏もも肉	200g
玉ねぎ	50g
しめじ	1房
エリンギ	50g
にんにくチューブ	少量
バター	30g
小麦粉	30g
牛乳	200ml
コンソメ	適量

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、にんにくで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎとエリンギはスライスし、しめじはほぐす。
- ③ フライパンで①の肉を焼く。火が通ってきたら、②の野菜も入れ炒める。
- ④ 火が通ったらバター、小麦粉、牛乳を入れて煮込む。コンソメで味付けをして完成!