

# ～幼児期の食生活のポイント～



《4月のテーマ》

早寝早起き朝ごはん



ご入園・ご進級、おめでとうございます。

子どもたちは新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしていることでしょう。

早く起きて、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！早く起きることは早く寝ることにもつながります。

## 1日3回しっかり食べて規則正しい生活のリズムを

子どもの健全な成長は、しっかり食べ（栄養）、よく遊び（運動）、くっすり寝ること（休養）です。

### 早起きをする

朝ごはんをしっかりとるためにも、早起きの習慣をつけます。朝の光を浴びて、気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。

### 朝ごはんを毎朝食べる

朝ごはんを食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、体温も上昇して、スムーズに元気に活動ができるようになります。



### 朝ごはんを脳にエネルギーを補給しよう

ごはんやパンに含まれる「ブドウ糖」は、脳の動きに必要な成分です。集中力や記憶力を高めます。朝ごはんを食べて、脳に「ブドウ糖」を補給しましょう。

### 昼間はたっぷり動く・遊ぶ

子どもは、遊びを通して色々なことを学び、成長します。元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。

### 早寝の習慣をつけ、くっすり眠る

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときに集中的に分泌されます。寝入ってすぐ、深く眠っているときに特にたくさん分泌されることが分かっています。

早起きの習慣をつけ、生体リズムを整えるためにも、夜更かしは禁物です。



### 夜に浴びる光は「メラトニン」を出しにくくします

「メラトニン」は、細胞を守る働きをするホルモンです。5歳くらいまでに最も多く分泌されるといわれています。暗くなると出てくるホルモンなので、夜更かしをしていつまでも光を浴びていると、メラトニンが出にくくなってしまいます。

### 朝ウンチ、出ますか？

夜ぐっすり眠ると、「副交感神経」の働きで、ウンチが肛門の近くまでやってきます。翌朝、朝ごはんを食べることで、腸が刺激をうけ、朝ウンチが出ます。



～おすすめレシピ紹介～



「たけのごはん」と、「厚揚げと小松菜の和風炒め」を紹介します。



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	たけのこ	40g
水	280 ml	油揚げ	4g
A だし昆布	1.2g	砂糖	小さじ 2/3
塩	1.5g	B 酒	大さじ 4/5
鶏もも肉	40g	しょうゆ	小さじ 1+2/3
にんじん	20g	さやいんげん	12g

◆たけのごはん

【作り方】

- ① 米は洗って、ザルにあげておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。
- ③ にんじんはせん切り、たけのこは短冊切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きをし、せん切りにする。
- ⑤ さやいんげんは、茹でて斜め薄切りにする。
- ⑥ 炊飯器に①②③④とA・Bを入れて炊く。
- ⑦ 炊きあがったら、さやいんげんを入れて混ぜる。

〈1人分栄養価〉

エネルギー：215kcal

食塩相当量：0.8g



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
厚揚げ	160g	かつお節	2g
豚肉（こま切れ）	80g	しょうゆ	大さじ1
小松菜	180g	みりん	小さじ1
にんじん	25g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	90g	油	小さじ1

◆厚揚げと小松菜の和風炒め

【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切り、熱湯をかけて油抜きし、水気をきっておく。
- ② 小松菜はさっと茹でて、3cm長さに切る。
- ③ にんじんはいちょう切りにし、玉ねぎも同じくらいの大きさに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、③も加えてさらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、厚揚げとしょうゆ・みりん・砂糖を加える。
- ⑥ 小松菜を加えて炒めあわせ、仕上げにかつお節をふりかける。

〈1人分栄養価〉

エネルギー：136kcal

食塩相当量：0.6g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」の目安です。

# ～幼児期の食生活のポイント～



《5月のテーマ》



幼児期の好き嫌いと上手に付き合い、楽しい食事にしましょう

風薫る5月、若葉の緑も鮮やかな季節になりました。新しい生活にも慣れてきましたか？  
しっかり朝ご飯を食べて、空に泳ぐ「こいのぼり」に負けないくらい元気に過ごしましょう。

## 好き嫌い(偏食)

1～2歳ごろの好き嫌いにはムラがあり、今日食べなくても翌日は食べるということもあります。無理強いせず、日をおいて出したり、切り方や味付けを工夫してみると食べることもあります。

ただ、奥歯が生え揃っていない1～2歳児には、食べづらい食品があります。

食事が食べづらいと食べる意欲がなくなり、少食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。

### 【1～2歳児が食べづらい食品の特徴】

- ①べらべらしたもの:レタス、わかめ、のり
- ②皮が口に残るもの:豆、トマト
- ③弾力のあるもの:こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- ④口の中でまとまらないもの:ブロッコリー、ひき肉
- ⑤唾液を吸うもの:パン、ゆで卵、さつまいも
- ⑥匂いの強いもの:にら、しいたけ
- ⑦誤嚥しやすいもの:こんにゃくゼリー、もち



## 何でも食べられる子どもに



人間は、初めて食べる食べものに対して恐怖心をもち、警戒する行動様式が備わっています(新奇性恐怖といいます)。

子どもも、新しい食べものを食べるときに、“食わず嫌い”になることがあります。

食わず嫌いからくる偏食を避けるには、子どもに向かないもの、食べづらいものは別にして、離乳食の頃から、できる限りたくさんの食品を経験することが大切です。

また、周囲の大人と一緒に食卓を囲み、おいしそうに食べると、恐怖心が薄らぎ、安心して食べることができます。



保育所給食は、2週間のサイクルメニューになっています。月2回、同じメニューが出てくることで、食材や味に慣れ、食べられなかった献立が食べられるようになっていきます。





「焼きそば」と「もずく汁」を紹介します。



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
中華麺	250g	こねぎ	12g
豚肉(こま切れ)	80g	青のり	少々
さつまいも	40g	油	大さじ1+1/3
もやし	60g	ウスターソース	大さじ1
キャベツ	80g	A 塩	少々
たまねぎ	60g	こしょう	少々
にんじん	20g		

◆焼きそば

【作り方】

- ① さつまいも・たまねぎは薄切り、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、もやしは半分に切る。こねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、中華麺をほぐしながら炒め、取り出す。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったら、にんじん、たまねぎを加えて炒め、しんなりしてきたら、さつまいも、もやし、キャベツ、こねぎを加えて炒める。
- ④ ③に②を入れ、Aを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛りつけ、仕上げに青のりを散らす。



〈1人分栄養価〉

エネルギー：201kcal  
食塩相当量：1.2g



【材料：幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
もずく	120g	だし昆布	5g
にんじん	20g	水	2 カップ
こねぎ	10g	しょうゆ	小さじ1+1/3
かつお節	10g	塩	少々

◆もずく汁

【作り方】

- ① 【だしをとる】だし昆布を 30 分ほど水につけ、中火よりやや弱めの火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加え、火を止める。2～3 分経ったら、ザルでこす。
- ② もずくを洗い、ざるにあげて水気を切り、2～3 cmに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋に①②を入れ、にんじんが柔らかくなったなら、しょうゆ・塩で味を調え、小口切りにしたねぎを加えて火を止める。



〈1人分栄養価〉

エネルギー：13kcal  
食塩相当量：0.8g



# ～幼児期の食生活のポイント～



《6月のテーマ》



6月は食育月間です。



Kitakyushu  
SDGs

北九州市では、『第三次北九州市食育推進計画』を策定し、食育を推進しています。

## (1)基本理念

家庭や地域、関係機関等と連携して食育を推進し、市民一人ひとりが、食育に関心を持ち健全な食生活を実践することによって、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたって生き生きと暮らすことができる社会の実現を目指します。

## (2)スローガン

北九州の豊かな未来に向けて食べて健康！みんなで実践！

## (3)3つの柱

- ★食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践
- ★食にまつわる社会環境の整備
- ★生産から消費までの食の循環と食の安全・安心



保育所等では、3つの柱のうち、

「食育の推進による健康で生き生きとした食生活の実践」の中で取り組んでいます。

## 健康寿命の延伸につながる食育の推進

～ライフステージに応じた健全な食生活の実践～

生涯にわたって健康な心身を維持できるよう食生活の実践を支援します。



3 すべての人に健康と福祉を



あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進することは、持続可能な開発に欠かせません。

4 質の高い教育をみんなに



質の高い教育機会を得ることは、持続可能な開発を生み出すための基盤です。

## 計画とSDGs

【SDGs(エスディーゼーエス)】(持続可能な開発目標)は2015年9月の国連サミットで、全会一致で採択された、持続可能な世界を実現するための2030年までの世界の開発目標です。

「地球上の唯一人として取り残さない」ことをスローガンに17のゴールを掲げ、開発途上国のみならず、先進国も取り組むこととされています。本計画の取り組みは、SDGsの17のゴールのいずれかにつながります。SDGsのゴール達成に向け、本計画の取り組みを推進します。



## ～おすすめレシピ紹介～



「大豆入りキーマカレー」と「トマトとオクラのサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
米	200g	ケチャップ	大さじ1と3/5
牛ひき肉	120g	カレールウ	32g
ゆで大豆	120g	粉チーズ	大さじ1と1/3
玉ねぎ	80g	サラダ油	大さじ1と1/3
人参	40g	水	120ml

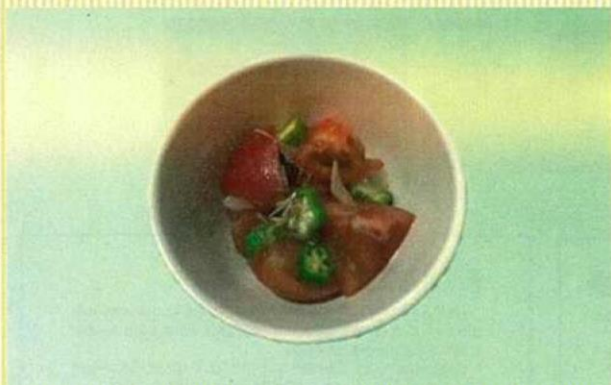
### ◆大豆入りキーマカレー

#### 【作り方】

- ① 米は洗って、普通の水加減で炊く。
- ② 玉ねぎと人参は粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ひき肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒める。
- ④ 牛ひき肉がぼろぼろになったら、ゆで大豆と水を加え、蓋をする。
- ⑤ ④に火が通ったら、ケチャップ、刻んだカレールウを加え、具となじむように混ぜる。
- ⑥ ⑤に粉チーズを加え混ぜ、火を止める。
- ⑦ 炊きあがったごはんを器に盛り、⑥をかける。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:420kcal  
食塩相当量:1.3g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
トマト	160g	酢	小さじ4/5
オクラ	40g	しょうゆ	小さじ1
		サラダ油	小さじ1と1/2
		かつお節	2g

### ◆トマトとオクラのサラダ

#### 【作り方】

- ① トマトは皮を湯むきし、一口大に切る。オクラはゆでて、小口に切る。
- ② 酢・しょうゆ・サラダ油を合わせ、①を和える。
- ③ ②を器に盛りつけ、最後にかつお節を散らす。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:28kcal  
食塩相当量:0.2g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。

# ～幼児期の食生活のポイント～



《7月のテーマ》

## 熱中症予防のためにできること



暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

### こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



参照:厚生労働省「熱中症予防のために」

基本的な水分補給は、麦茶やほうじ茶、水など甘くないものにします。

市販のジュース類は糖分が多いので、飲み過ぎないようにしましょう。飲み過ぎると、食欲がなくなったり、夏バテの原因になったりします。

### 飲み物に含まれる砂糖の量

種類	目安量	砂糖	種類	目安量	砂糖
炭酸飲料	200ml	24g	果実飲料*	200ml	20g*
スポーツ飲料	200ml	12g	乳酸菌飲料	60ml	9g

\*果実飲料に含まれる糖質は主に果糖です。

☆砂糖の量は商品によって差があります。

早寝・早起きをし、栄養バランスのとれた食事をするようにすることも大切です。

特に、朝食は1日の活動力のもと、体のリズムを整えるために欠かせません。

また、睡眠を十分に取って疲れをため込まないようにしましょう。

食事と日常の生活に気を付け、夏を元気に乗り切りましょう。

## ～おすすめレシピ紹介～



「ソイミートパンネ」と「ツナと豆腐の揚げ団子」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
パンネ	65g	サラダ油	大さじ 1/2	
ゆで大豆	60g	トマトピューレ	60g	
合挽き肉	60g	ケチャップ	21g	
たまねぎ	48g	A	しょうゆ	大さじ 1/2
にんじん	30g	コンソメ	2g	
ピーマン	30g	水	150ml	
		粉チーズ	小さじ 2	

### ◆ソイミートパンネ

#### 【作り方】

- ① パンネをゆでておく。
- ② たまねぎ・にんじん・ピーマンは粗めのみじん切りにする。
- ③ ゆで大豆も粗めのみじん切りにする。
- ④ 鍋に油を熱し、合挽き肉をよく炒め、②を加えてさらによく炒める。
- ⑤ 合挽き肉がぼろぼろになったら、③とAを加え、煮詰める。
- ⑥ ⑤と①混ぜ、器に盛り、粉チーズをかける。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:168kcal  
食塩相当量:0.7g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
ツナ油漬け	60g	卵	40g	
木綿豆腐	200g	薄力粉	大さじ 1	
にんじん	20g	A	片栗粉	大さじ 1
ねぎ	12g	しょうゆ	小さじ 1/3	
揚げ油	—	酒	小さじ 2/5	
		塩	少々	

### ◆ツナと豆腐の揚げ団子

#### 【作り方】

- ① ツナは缶から出して、油を切る。豆腐はしっかり水切りする。
- ② にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①②とAを合わせ、よく混ぜる。
- ④ ③を1人4個の団子にし、170～180℃の油で揚げる。
- ⑤ 器に盛る。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:190kcal  
食塩相当量:0.5g

小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。



# ～幼児期の食生活のポイント～



《8月のテーマ》



## 野菜を食べよう



8月31日は野菜の日です。

※1983年(昭和58年)に食料品流通改善協会などが野菜の栄養価やおいしさを見直してもらおうと制定した日。日付は8. 3. 1でヤサイの語呂合わせから。

参照:一般社団法人 日本記念日協会

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性成分が豊富に含まれています。野菜をもっと食べて毎日を元気に過ごしましょう。



## 野菜の上手なとり方



◇野菜を毎食1皿以上食べる

◇加熱調理で食べやすく

生で食べるより、煮る、蒸す、炒める等加熱すると、  
カサが減り、たくさんの量を食べやすくなります。

◇汁ものは具たくさんに

みそ汁やスープ類には、旬の野菜をたくさん入れましょう。

◇時間のある時に作り置き

きんぴらや煮物など常備菜を作っておくのもよい方法です。

◇市販の冷凍野菜やカット野菜を使う

切ったり、ゆでたり等の下ごしらえの手間が省け、  
簡単に1品をプラスできます。

◇外食の時も野菜料理を意識して

外食は単品よりも野菜料理のある定食を選びましょう。



※ 腎機能が低下している方など、一部の方は野菜の摂取に注意が必要な場合があります。  
医師、管理栄養士にご相談ください。



## ～おすすめレシピ紹介～



「拌三糸」と「鶏肉のハワイアン煮」を紹介します。



### ◆拌三糸

#### 【作り方】

- ① 春雨は、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 卵は、いり卵にする。
- ③ ハム・きゅうりは、千切りにする。
- ④ ①②③とAを和え、器に盛る。

#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
春雨	60g	A	砂糖	大さじ1と1/3
卵	60g		酢	大さじ1と1/3
サラダ油	小さじ1		ごま油	小さじ2
ロースハム	80g		しょうゆ	大さじ1強
きゅうり	120g			

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:163kcal  
食塩相当量:1.3g



### ◆鶏肉のハワイアン煮

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉とパインは食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に②とAを加え、煮立たせる。
- ④ ③に①を加え、ひと煮立ちさせてアクをとる。弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛る。

#### 【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏もも肉	280g	A	パイン缶シロップ	40ml
にんにく	0.8g		100%パインジュース	40ml
パイン缶	60g		酒	大さじ3/4
			しょうゆ	大さじ1

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:172kcal  
食塩相当量:0.7g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。

# ～幼児期の食生活のポイント～



《9月のテーマ》

## 9月1日は防災の日です



9月1日は防災の日です。  
 災害発生から災害支援物資が3日以上到着しないこともあるため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。非常用食品については、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合ったものを選びましょう。

### 非常時用備蓄品(例) 北九州市防災ガイドブック(令和3年作成)

災害復旧までの数日間(最低3日)を過ごすための備蓄品

水	非常用食品
<input type="checkbox"/> 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)	<input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利)
<input type="checkbox"/> 貯水したポリタンクなど	<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品
<input type="checkbox"/> 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)	<input type="checkbox"/> 調味料など
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> チョコレート・アメ(菓子類など)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 使いながら備蓄する「ローリングストック法」

缶詰やインスタント食品、レトルト食品など、普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけこまめに買い足すことで、一定量を備蓄する方法です。

### その他

<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど	<input type="checkbox"/> 紙皿
<input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど)	<input type="checkbox"/> 紙コップ
<input type="checkbox"/> パケツ・各種アウトドア用品など	<input type="checkbox"/> 包装用ラップ
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> ランタン(電池)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### 9月は「北九州市減塩普及月間」です



『第三次北九州市食育推進計画』(令和元年度～5年度)では、『1日あたりの食塩摂取目標量が8g未満であることを知っている者の割合』の増加を目指します。

### はじめよう！減塩生活 北九州市



## ～おすすめレシピ紹介～



「パプリカと鶏肉の南蛮漬」と「豆腐入り白玉団子」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
鶏もも肉	280g	玉ねぎ	40g	
A	上新粉	大さじ1	砂糖	大さじ1と1/3
	片栗粉	大さじ1	しょうゆ	大さじ1と1/3
揚げ油	適量	B	みりん	大さじ1
パプリカ(赤)	30g		酒	小さじ1
パプリカ(黄)	30g		酢	大さじ1と1/3
ピーマン	15g			

### ◆パプリカと鶏肉の南蛮漬

#### 【作り方】

- ① パプリカ・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにして、さっとゆでる。
- ② Bを合わせ、ひと煮立ちさせて②を漬け込んでおく。
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。Aを合わせ、鶏肉にまぶして油で揚げる。
- ④ 器に②を盛り、③をのせる。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:271kcal  
食塩相当量:1.0g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量	
白玉粉	80g	A	きな粉	大さじ2と2/3
絹ごし豆腐	80g		砂糖	大さじ1と1/3
			塩	少々

### ◆豆腐入り白玉団子

#### 【作り方】

- ① 白玉粉をざっとほぐし、絹ごし豆腐を入れて耳たぶ程度の固さになるまでこねる。(固い時は水を加える。)
- ② ①を食べやすい大きさに丸めてくぼみをつける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、2～3分ほどゆで、水にとる。
- ④ 水を切った②にAを合わせたものをまぶし、器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:120kcal  
食塩相当量:0.1g



※球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。幼児には小さくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。

小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。

# ～幼児期の食生活のポイント～



《10月のテーマ》



残しま宣言

**10月は、食品ロス削減月間です。**



日本では、年間約570万トンの、本来は食べられるのに捨てられている食品、いわゆる食品ロスが発生しています。これは、私たちが毎日お茶碗1杯のご飯を捨てている量に相当します(日本の食品ロスの状況(令和元年度)(令和3年11月農林水産省)より)。

北九州市でも、循環型社会の形成に向けて、食品ロスの削減が重要な課題です。

令和元年度の調査では、北九州市の家庭からは、年間約2.6万トン(1世帯あたり約61キログラム)の食品ロスが発生しています。この量は、北九州市の1世帯あたり、約3万7千円分の食品購入費に相当します。

消費者庁「食品ロス削減マニュアル」によると、実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと！できることから始めてみましょう。

消費者庁が

## 徳島で行った調査の結果

結果1

家庭で捨てられやすい食品



結果2

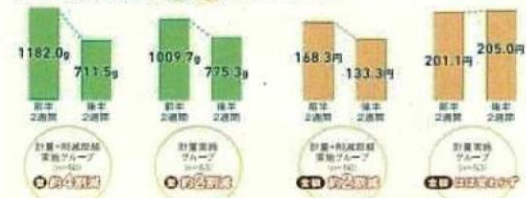
捨ててしまう理由



結果3

食品ロスの量と金額の変化

1世帯当たりの食品ロス量と金額(飲料を除く)(g/2週間)



結果4

実践しやすく効果がある取組は「使いきれ的分だけ買う」こと



北九州市では、小さいころから食品ロス削減について意識してもらえるように、未就学児向けの食品ロス削減啓発用紙芝居とその動画を作成しています。

この機会におうちで見てください。

『食べものの「残しま宣言」運動』  
北九州市公式情報サイト



## ～おすすめレシピ紹介～



「いわしの満点揚げ」と「かみかみサラダ」を紹介します。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
いわしすり身	160g	A	みりん 大さじ1/2弱
しらす干し	8g		しょうゆ 小さじ5/6
さつまいも	30g		みそ 小さじ1/3
木綿豆腐	100g		片栗粉 大さじ2
しょうが	4g	揚げ油	適量

### ◆いわしの満点揚げ

#### 【作り方】

- ① さつまいもはさいの目に切り、軽く茹でる。
- ② 木綿豆腐は水切りし、つぶす。
- ③ しらす干しは、さっと湯通しする。
- ④ しょうがはすりおろす。
- ⑤ ①～④といわしのすり身、Aを合わせ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を1人5個の団子にし、油で揚げる。
- ⑦ 器に盛る。

※給食ではきゅうり、トマトを添えています。



#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:198kcal  
食塩相当量:0.5g



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
切干大根	12g	A	だし汁 200ml
ロースハム	20g		しょうゆ 小さじ1と1/3
きゅうり	40g		酒 大さじ1/2
B	すりごま		大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1と1/3	
	しょうゆ	小さじ 2/3	

### ◆かみかみサラダ

#### 【作り方】

- ① 切り干し大根は水で戻し、絞る。
- ② ロースハム、きゅうりは千切りにする。
- ③ ①とAを鍋に入れ、沸騰させる。よく煮つめたら、火からおろし、冷やす。
- ④ ②と水気を切った③をボウルに入れ、Bで和える。
- ⑤ 器に盛る。

#### 〈1人分栄養価〉

エネルギー:68kcal  
食塩相当量:0.6g



小さじ1=5ml 大さじ1=15ml 1カップ=200ml

\*分量の「幼児4人分」は、およそ「大人2人と幼児1人」分です。