

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ (対象者)

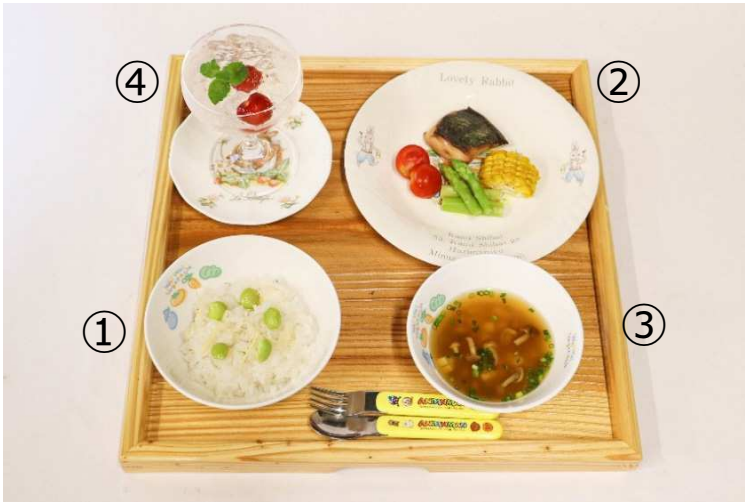
健康課題 (内容)

夏

幼児期とその家族

×

子どもの健康的な発育・発達



### 献立名

- ① 翡翠の香り飯
- ② シイラの香味焼き
- ③ なめこと豆腐のみそ汁
- ④ サイダー羹

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・しょうが・枝豆・シイラ・青ねぎ・アスパラガス・  
とうもろこし・ミニトマト・なめこ・豆腐・小ねぎ・  
さくらんぼ

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

現代では小児肥満が増加し、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病になる子どもが増えています。小児肥満の原因として、運動不足、睡眠不足、食生活における欠食、テレビ視聴時間の増加などが指摘されています。三つ子の魂百までということわざがありますが、肥満の芽は3歳までにできるといわれています。睡眠不足が肥満の原因なの？と思われる人もいるでしょうが、日本の小児の疫学研究から、「寝る子は育つ、寝ない子は太る」ということが分かっています。小児肥満の子どもは、成人期においても肥満であることが多く、心臓病や高血圧、糖尿病などにかかりやすくなります。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・1～2歳幼児とその家族に大人向けのアレンジを加えました。幼児の成長に必要な良質なたんぱく質を摂取できるよう、動物性と植物性たんぱく質をバランスよく使用し、カルシウムに考慮しました。幼児期は噛む力が身についていないため、咀嚼力を高められるような食材(枝豆やちりめんじゃこ)を使用しました。
- ・主食は旬真っ盛りの枝豆を使用した翡翠の香り飯、主菜はシイラの香味焼き、付け合わせに夏に旬を迎えるとうもろこしやミニトマト、アスパラガスを添え、色彩豊かにしました。デザートには見た目にも涼しいサイダー羹の中に旬のさくらんぼを入れました。大人向けのアレンジとして、副菜としてアスパラガスやとうもろこし、ミニトマトを使用した焼き浸しをつけ一汁三菜の献立にします。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	356kcal	カルシウム	61mg
たんぱく質	19.3g	鉄	1.8mg
脂質	5.0g	ビタミンA	37μg
飽和脂肪酸	0.8g	ビタミンB1	0.25mg
炭水化物	57.4g	ビタミンB2	0.19mg
食物繊維	2.7g	ビタミンC	16mg
食塩相当量	1.4g	ビタミンD	2.9μg
カリウム	690mg	葉酸	106μg

## 「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

### ①翡翠の香り飯



【材料・分量】  
(幼児期のお子様1人分)

米 40g  
しょうが 0.8g  
枝豆 5g  
ちりめんじゃこ 2g  
かつお昆布だし 100g  
酒 1g

【作り方】

- 1.米は洗ってざるに打ち上げる。
- 2.しょうがは3cm千切りにする。
- 3.枝豆はゆで、さやから出しておく。
- 4.ちりめんじゃこはお湯につけてもどす。
- 5.米にかつお昆布だしと酒を加えて炊く。
- 6.炊き上がったら具材をのせる。

### ③なめこと豆腐のみそ汁



【材料・分量】  
(幼児期のお子様1人分)

だし汁 120g  
白みそ 3g  
赤みそ 2g  
なめこ 7g  
木綿豆腐 20g  
小ねぎ 3g

【作り方】

- 1.だし汁の中でみそを溶く(ふくさ仕立て※)。
- 2.なめこはさっと湯を通す。
- 3.豆腐は5mm角のあられに切り、2のなめこと汁の中に入れ、一煮してねぎをちらす。

※2種類のみそを使った汁を「ふくさ仕立て」といいます。

### ②シイラの香味焼き



【材料・分量】  
(幼児期のお子様1人分)

シイラ 40g  
根深ねぎ 2g  
しょうが 1g  
油 2g  
濃口しょうゆ 4g  
みりん 4g  
アスパラガス 20g  
とうもろこし 15g  
ミニトマト 20g

【作り方】

- 1.シイラの切り身を、ねぎ、しょうがを入れた調味料(しょうゆ、みりん)に5~6分つけておく。
- 2.天板にアルミホイルをしき、油を薄く塗る。
- 3.上身を上に向け170~180℃で10分焼く。
- 4.1のつけ汁の残りを煮詰めたものをはけて2~3回塗り、照りを出す。
- 5.アスパラを塩ゆでし、ゆでたとうもろこしを一口大に切ったものとミニトマトを魚の横に盛る。

### ④サイダー羹



【材料・分量】  
(幼児期のお子様1人分)

ゼラチン(粉) 3g  
サイダー 120g  
さくらんぼ 20g

【作り方】

- 1.粉ゼラチンをふやかしておく。
- 2.1を湯煎で溶かし、常温のサイダーに入れる。
- 3.ゼリー型にさくらんぼを入れ、2を流し冷蔵庫で冷やす。
- 4.固まったら型から外す。