

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）

秋

幼児期とその家族

×

子どもの健康的な発育・発達



献立名

- ① チーズリゾット
- ② 白身魚のマリネ
- ③ 野菜のコンソメスープ
- ④ さつまいもとりんごの甘煮

【使用している福岡県農林水産物】

米・にんじん・パセリ・レンコダイ・生しいたけ、たまねぎ・ピーマン・ミニトマト・セロリ・じゃがいも・さつまいも・りんご

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

子どもの肥満予防には

子どもを肥満には親の影響が関与しています。たとえば親の食べ物の好み子どもに引き継がれやすく、親が肥満になりやすい食生活を続けていけば、子どももまたそのような食生活にさらされてしまいます。体重管理のため特定の食べ物を親が禁止すると、かえって子どもはその食べ物を欲しがることもあり、全面禁止をせずに、徐々に食べる回数を減らすなどの工夫が大切です。親自身が運動不足だとその傾向が子どもにも伝わりやすくなり、子どもも運動不足になります。肥満予防にはまずバランスのとれた食事を用意することです。ポテトチップス、炭酸飲料、ファストフードなどの高カロリーや糖分が多いものは過剰に摂取しないことが大切です。人は本来、一日の大半を座るような体の作りになっていないため、体を動かす事が基本です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

幼児とその家族に大人向け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、脂質、食物繊維、カルシウム、減塩に配慮しました。

主食のリゾットは軟飯を和風だしで煮て、最後に粉チーズを混ぜ、仕上げました。にんじんやパセリを彩りとして加え、かわいく型抜きしました。主菜は福岡県で漁獲量が多い鯛を使用し、焼いてマリネしました。マリネ液は幼児が食べやすいように酸味をマイルドに仕上げました。デザートは秋が旬の福岡県産さつまいもを使用し、りんごと一緒に甘煮しました。さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く、そのビタミンCはでんぷんで保護されているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。大人のアレンジとしては、リゾットには魚介類など食材を増やしたり、マリネは唐辛子の辛みやピネガーの酸味を効かせたりしましょう。

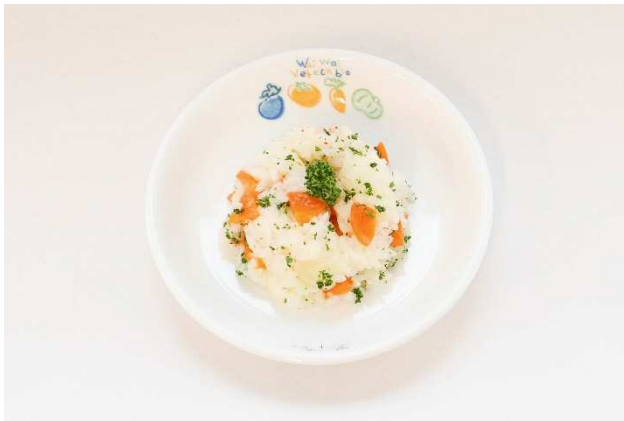
【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	429kcal	カルシウム	93mg
たんぱく質	15.2g	鉄	1.0mg
脂質	14.5g	ビタミンA	224μg
飽和脂肪酸	3.71g	ビタミンB ₁	0.20mg
炭水化物	59.2g	ビタミンB ₂	0.20mg
食物繊維	5.5g	ビタミンC	37mg
食塩相当量	1.2g	ビタミンD	2.1μg
カリウム	889mg	葉酸	55μg

「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 チーズリゾット



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

にんじん 15g
軟飯 75g
バター 2g
だし汁 100g
粉チーズ 3g
パセリ 0.5g

※軟飯とは？

まだ噛む力が未熟な赤ちゃん（1歳～1歳半）に合わせたやわらかめのご飯です。米から炊く場合は米に水2～3の割合で炊きます。炊いたごはんと同量程度の水を加え、電子レンジで加熱しても作れます。（様子をみながら2～3分）

【作り方】

1. にんじんは、いちよう切りにし、ゆでる。
2. バターで①のにんじんを軽く炒め、だし汁と軟飯を加えてさっと煮る。
3. 仕上げに粉チーズ、みじんパセリを混ぜ、型抜きし器に盛る。

③ 野菜のコンソメスープ



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

ベーコン 2g
たまねぎ 10g
にんじん 10g
セロリ 10g
ジャガイモ 10g
洋風だし 100g
ローリエ 0.5g
塩 0.1g
パセリ 0.1g

【作り方】

1. ベーコン、たまねぎ、にんじん、セロリは1cm長さの色紙切り、じゃがいもはさいの目に切る。
2. ベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、セロリを炒め、洋風だし、ローリエを加えて10分煮込み、じゃがいもを加え、さらに煮る。
3. 2のじゃがいもが軟らかくなったら、塩を加え味を調える。最後にパセリを散らす。

② 白身魚のマリネ



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

レンコダイ 40g
片栗粉 4g
たまねぎ 20g
黄ピーマン 10g
生しいたけ 10g
ミニトマト 10g
鶏がらだし 60g
リンゴ酢 8g
オリーブ油 8g
塩 0.2g

【作り方】

1. 白身魚（レンコダイ）は刺身くらいの大きさに切り、片栗粉をまぶし、焼く。
2. たまねぎとピーマンは輪切り、生しいたけ、ミニトマトは4つ割りし、鶏がらだしで軽く煮る。
3. リンゴ酢とオリーブ油、塩を合わせ、1と2を加えしばらくおく。

④ さつまいもとりんごの甘煮



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

さつまいも 30g
りんご 30g
レーズン 5g
砂糖 5g
水 75g

【作り方】

1. さつまいも、りんごをいちよう切りにして、水と砂糖、レーズンを加え、軟らかくなるまで煮る。
2. 味がなじむまで20～30分おいておく。