

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むかごご飯
- ②煮込みハンバーグ
- ③なすとトマトのスープ
- ④さつまいもスティック

【使用している福岡県農林水産物】

米・むかご・牛肉・豚肉・たまねぎ・しょうが・にんじん・かぶ・ブロッコリー・なす・ミニトマト・さつまいも

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

子どもの発達と食習慣形成

乳児は食べ物でないものでも目の前にあるものであれば口にもってきて食べようとします。しかし、甘味のあるものは口にしますが、酸味や苦味を感じるものは吐き出します。これは酸味は腐敗しているもの、苦味は毒を含むものが多いからです。幼児になると食べ物とそうでない物が存在することを学習して、目の前にあるものをすぐに口にもってくるよりもむしろ敬遠する行動をとります。これは新奇性恐怖といって食べてはいけないものに対する防御反応とされます。

子どもと一緒に食事をする中で親が目の前で食べているものは大丈夫だと認識し、新奇性恐怖は徐々に低減していきます。これをモデリング効果といいます。子どもは食べる機会が多いとその食べ物への嗜好が形成されやすいので、健康的な食生活を最初から営むことが大事です。また幼児は周囲の子供の食傾向に同調しやすい行動を取りますので、健康的な食習慣を身に付けている子どもさんと共食することで、いい影響を受けることができます。

【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、脂質、食物繊維、鉄に考慮しました。幼児期は1～1歳半で手づかみ食べ、2歳以降はスプーンやフォークで扱いやすいものを与え、手や食具で食べる練習を始めます。そのため、その時期に手づかみで食べやすいスティック状やフォークでさせるような一口サイズのものを用意します。今回はさつまいもスティックやハンバーグ、付け合わせを用意し、自分で食べる意欲を持つような献立を工夫しました。

主食はむかごご飯、主菜は煮込みハンバーグ、付け合わせに紅葉型のにんじん、銀杏型のかぶを添え秋らしく仕上げました。デザートには旬真っ盛りのさつまいもスティックをつけました。大人向けのアレンジとして、量を多くすれば、十分満足できる献立になっています。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	456kcal	カルシウム	77mg
たんぱく質	14.7g	鉄	2.1mg
脂質	15.2g	ビタミンA	167μg
飽和脂肪酸	3.50g	ビタミンB1	0.35mg
炭水化物	63.1g	ビタミンB2	0.26mg
食物繊維	5.0g	ビタミンC	49mg
食塩相当量	1.7g	ビタミンD	1.3μg
カリウム	917mg	葉酸	109μg

「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むかごご飯



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

米 40g
水 60g
酒 1g
むかご 10g
しらす干し 2g

【作り方】

- 1.米を洗い、分量の水と酒、むかごを加えて炊く。
- 2.しらすはお湯をさっと通し、1が炊き上がったら混ぜ込む。

③なすとトマトのスープ



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

なす 20g
ミニトマト 10g
鶏がらだし 100g
塩 0.3g

【作り方】

- 1.なすはいちょう切り、ミニトマトは半分に切る。
- 2.鶏がらだしに①を加え、10分煮込む。
- 3.塩を加え、味を調える。

②煮込みハンバーグ



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

木綿豆腐 6g
たまねぎ 18g
しょうが 1.2g
合びき肉 36g
塩 0.2g
油 3.6g
洋風だし 100g
塩 0.3g
トマトケチャップ 10g
にんじん 18g
かぶ 18g
ブロッコリー 18g

【作り方】

- 1.木綿豆腐は水切りする。たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- 2.合びき肉をボールの中でこね、1と塩を加えてしっかりこね、丸めておく。
- 3.フライパンに油を敷き、2の両面を焼き、洋風だし50g、塩、ケチャップを加え、煮詰める。
- 4.にんじんは紅葉、かぶは銀杏に抜き、ブロッコリーは小房にし、洋風だし50gで煮ておく。
- 5.3を器に盛り、4を添える。

④さつまいもスティック



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

さつまいも 60g
揚げ油 3g

【作り方】

- 1.さつまいもは拍子に切り、160℃の油でゆっくり揚げる。