

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）

冬

幼児期とその家族

×

子どもの健康的な発育・発達



献立名

- ① 麦ごはん
- ② アジのチーズロールフライ
- ③ 海藻サラダ
- ④ チャウダー
- ⑤ キウイフルーツ

【使用している福岡県農林水産物】

米・麦・マアジ・大葉・卵・ラディッシュ・ブロッコリー・わかめ・リーフレタス・たまねぎ・トマト・じゃがいも・パセリ・牛乳・キウイフルーツ

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

子どもの肥満の原因（最新の研究から）

子どもの生活習慣と肥満の原因を調査した研究によると、4歳の時の身体活動、睡眠時間、テレビ視聴時間、植物性食品の摂取、超加工食品の摂取（加工度が高く、砂糖や塩、油脂を多く含み、食品添加物が多く入っている食品で、大量生産された菓子パンや調理パン、菓子類、ジュース・ソーダ類など）について点数化してライフスタイルスコア（点数が高いほど健康的な生活習慣をしている）を判定しました。このスコアと7歳時のBMIとウエスト周囲長との関連を検討すると、4歳時のライフスタイルスコアが高い子ども（つまり健康的な生活習慣を送っている子ども）は、7歳時に過体重、肥満、腹部肥満になるリスクは低い結果でした。特にテレビ視聴時間の長いことが最も肥満と関連していました。テレビをみる時間にルールを決めることが大切です。

また出産後1年間の母親のストレスと、その子どもの5歳時の肥満指数の関連を検討した研究では、母親のストレスが強いとその女兒が5歳時の時点で肥満傾向があることがわかりました。母親のストレス要因としては交通量や騒音、生活環境が悪い、世帯収入が少ないことが挙げられており、子どもの過体重は食事だけでなく、生活環境によっておこる母親のストレスも関与している可能性があります。

【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、ビタミンCに配慮しました。

主菜はマアジを使用し、チーズロールフライにしました。付け合わせにブロッコリーと飾り切りしたラディッシュを添えました。サラダは、通し塩蔵わかめやとさかのりを使用した海藻サラダにすることで、食物繊維が豊富に摂取できます。福岡県は海に囲まれており海藻の宝庫ですので、大いに利用しましょう。大人のアレンジとしては、チャウダーには魚介類など食材を増やしたり、海藻サラダは唐辛子の辛みや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	432 kcal	カルシウム	193 mg
たんぱく質	18.9 g	鉄	1.7 mg
脂質	13.2 g	ビタミンA	117 µg
飽和脂肪酸	5.05 g	ビタミンB ₁	0.21 mg
炭水化物	58.7 g	ビタミンB ₂	0.28 mg
食物繊維	5.8 g	ビタミンC	79 mg
食塩相当量	2.0 g	ビタミンD	3.7 µg
カリウム	785 mg	葉酸	112 µg

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麦ごはん



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

米 40g
押し麦 4g
水 66g

【作り方】

- 1.米、麦を洗い、分量の水で炊く。

③海藻サラダ



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

塩蔵わかめ 2.5g
赤とさかのり 5g
青とさかのり 5g
リーフレタス 10g
りんご 10g
スイートコーン(缶) 5g
濃口しょうゆ 2g
だし汁 3g
酢 2g

【作り方】

- 1.塩蔵わかめは湯をかけて戻す。
- 2.とさかのりは、水洗いして、しばらく水に戻し、もう一度洗い、一口大に切る。
- 3.1と2をそれぞれ湯通しする。
- 4.レタスは一口大に、りんごはいちょうに切りにする。コーンは水気を切っておく。
- 5.1～4を盛り付け、合わせた調味液をかける。

※とさかのりは、刺身のつまや海藻サラダによく使われる海藻です。

②アジのチーズロールフライ



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

マアジ 40g
塩 0.1g
こしょう 少々
大葉 1g
プロセスチーズ 10g
A { 薄力粉 2g
卵 3g
水 3g
パン粉 4g
サラダ油 3g
ラディッシュ 20g
ブロッコリー 20g

【作り方】

- 1.アジは開いて中骨を取る。塩、こしょうをして、大葉、プロセスチーズを巻いて、楊枝でとめる。
- 2.Aの衣を順につけ、油で揚げる。
- 3.楊枝を抜いて、半分に切って盛り付ける。
- 4.ラディッシュと塩ゆでしたブロッコリーを添える。

④チャウダー



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

ベーコン 2g
たまねぎ 10g
トマト 10g
じゃがいも 10g
バター 1.2g
薄力粉 2g
ブイヨン(スープ) 60g
塩 0.6g
こしょう 少々
生クリーム 4g
牛乳 30g
パセリ 0.5g
ソーダクラッカー 1g

【作り方】

- 1.ベーコン、たまねぎは色紙切りにする。
- 2.トマトは湯むきし、皮と種をとり、8mm角に切る。じゃがいもは8mm角に切る。
- 3.鍋にバターを溶かし、1を入れ炒める。
- 4.3のたまねぎが透き通ったら、薄力粉を加え、焦がさないように炒め、ブイヨンを加え15分煮込む。
- 5.4にじゃがいもを入れやわらかくなったなら、トマト、牛乳、生クリームを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- 6.5にみじん切りにしたパセリを振り、ソーダクラッカーを添える。

⑤キウイフルーツ



【材料・分量】
(幼児期のお子様1人分)

キウイフルーツ 60g

【作り方】

1.キウイフルーツは食べやすく切っ
て器に盛る。