

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ミートドリア
- ②エビとフルーツのサラダ
- ③かぼちゃプリン
- ④牛乳

【使用している福岡県農林水産物】

米・牛肉・たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・パセリ・きゅうり・大根・エビ・牛乳

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

日常生活における子どもの健康的な食習慣形成の10のヒント

①毎日3回の食事と1回または2回のおやつ時間を決めます。②可能な限り子どもと一緒に食事をして楽しい会話をします。③おやつはバラエティーに富んだ食品を用意します。④食品の色、感触、または風味について親子で話をしましょう。⑤多くの食品を体験させると子どもの味覚が発達して、食事を計画するのが簡単になります。子どもが新しい食べ物を受け入れるには数十回の試行が必要になりますので気長にやるのが大切です。⑥親子で買い物をするのは、食べ物と健康的な食事について考える良い機会となります。⑦魚や肉の小さな切り身を含め、食事中に十分な量が取れるように小皿料理を用意します。⑧飲料も重要です。甘い飲み物の代わりに、水やお茶などを飲むようにします。⑨おなが一杯のときは、食べるのを止めるように促します。食事に興味が無くなった時は食卓から離します。⑩ご褒美に甘いデザートやおやつを子どもに与えると、他の食べ物よりもおやつの方がいいと感じるようになります。食べ物で子どもをつらないようにすることが大切です。

【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、カルシウムを考慮しました。幼児期は2歳以降にスプーンやフォークで扱いやすいものを与えると、食具の使い方を覚えていきます。今回は幼児の大好きなドリアやサラダ、プリンを用意し、自分で食具を使って食べる意欲を持てる献立を考えました。

良質なたんぱく質源として、豆乳や黒豆などの植物性と牛肉やえび、ゼラチンなどの動物性をバランスよく使用しました。ビタミンCを多く含むかぼちゃを使用したプリンは、冬のこの時期に風邪予防に役立ちます。丈夫な骨や歯をつくるために、牛乳やチーズを利用しカルシウムを強化しました。大人向けのアレンジとして、ドリアの白飯をバターライスにしてもおいしくいただけます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	524 kcal	カルシウム	217 mg
たんぱく質	20.9 g	鉄	1.9 mg
脂質	17.1 g	ビタミンA	264 μg
飽和脂肪酸	6.60 g	ビタミンB ₁	0.21 mg
炭水化物	71.4 g	ビタミンB ₂	0.35 mg
食物繊維	5.3 g	ビタミンC	33 mg
食塩相当量	2.1 g	ビタミンD	0.4 μg
カリウム	979 mg	葉酸	76 μg

①ミートドリア



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

米 50g 水 75g
〔ミートソース〕
たまねぎ 20g
にんじん 4g
セロリ 4g
にんにく 1g
オリーブ油 3g
牛ひき肉 30g
小麦粉 2g
塩 1g
こしょう 0.05g
ホールトマト 60g
トマトペースト 4g
ナツメグ 0.05g
バター 2g
粉チーズ 2g
パセリ 1g

【作り方】

- 1.ごはんは炊いておく。
- 2.ミートソースのたまねぎ、にんじん、セロリ、にんにくはみじん切り、ホールトマトはつぶしておく。
- 3.鍋に油を入れ、にんにくを弱火で炒め、たまねぎ、にんじん、セロリを入れ、中火でよく炒める。
- 4.フライパンに油を入れ、牛ひき肉を炒め、油を捨て3の鍋に加える。
- 5.4に小麦粉を加え、塩、こしょう、ホールトマト、トマトペースト、ナツメグを入れ、弱火で30分煮込む。
- 6.耐熱皿にバターを塗り、1の上を5をかけ、粉チーズをかけ、230℃のオーブンで5分焼く。焼きあがったら、みじん切りのパセリをふる。

③かぼちゃプリン



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

ゼラチン 3g
かぼちゃ 40g
豆乳 25g
牛乳 25g
砂糖 8g
黒豆(甘煮) 10g

【作り方】

- 1.ゼラチンは水で戻す。
- 2.かぼちゃは蒸して裏ごしする。
- 3.鍋に豆乳と牛乳、1・2を入れ、砂糖を加えて加熱する。
- 4.3の粗熱を取り、ゼリー型に冷やし固める。
- 5.型から出し、黒豆の甘煮を飾る。

②エビとフルーツのサラダ



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

エビ 10g
きゅうり 12g
りんご 16g
セロリ 6g
A { 大根 20g
りんご 16g
ビネガー 6g
砂糖 2g
塩 0.6g

【作り方】

- 1.エビは背わたをとり、ゆでて皮をむき、1cmの角切りにする。
- 2.きゅうり、りんご、セロリは1cm角の角切りにし、きゅうりは軽く塩を振り、りんごとセロリは塩水を通しておく。
- 3.Aの大根とりんごをすりおろし、余分の水分を切り、ビネガー、砂糖、塩で味をつけ、1・2を和える。

④牛乳



【材料・分量】

(幼児期のお子様1人分)

牛乳 100g