



ふりふり野菜サラダ



材料(2人分)

きゅうり 1本
ミニトマト 4個
コーン 小さじ1
塩昆布 ひとつまみ
ごま油 小さじ1

作り方

1. きゅうりは薄切り、ミニトマトは1/4に切る。
 2. 保存容器に材料をすべて入れふたをして軽く振って味をなじませる。
- 戸しっかりふたをして、お子さんに振ってもらいましょう。「おいしくなあれ」

カリカリチーズ



材料(2人分)

スライスチーズ
(とろけるタイプ) 1枚
※オープンシート長さ
20cm程度

作り方

1. スライスチーズを、オープンシートの上にのせる。
 2. 電子レンジ(600W)で、1分半～2分加熱する。
- 戸チーズは、好きな形に切ったり、お子さんと型抜きをしても楽しめます。

ご存知ですか?

食生活改善推進員(ヘルスメイト)は市の主催する養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。



食生活に関するご相談や、ヘルスメイト活動に関するお問い合わせは、各区保健福祉センター健康課までお電話ください。

中央区: 043-221-2582 花見川区: 043-275-6296
稲毛区: 043-284-6494 若葉区: 043-233-8714
緑区: 043-292-2630 美浜区: 043-270-2221



千葉市 食育情報 検索

編集・発行: 千葉市保健福祉局健康部健康支援課 電話: 043-238-9926

おいしいね、たのしいね、 たべるってだいじだね

～幼児の保護者のみなさまへ～

幼児のお弁当づくりの5つのポイント



1 子どもにちょうど良い量

3～5歳児の昼食のエネルギー目安量は約 300 ～ 400kcal です。
(お弁当箱は、300 ～ 400ml サイズが適当です。)
食べられる量には個人差があるので、普段の食事量を参考に詰めましょう。

2 栄養のバランスのよい詰め方

- ・主食を半分に詰める。
- ・おかずのスペースを3つに分け、1つ分に主菜、2つ分に副菜を詰める。

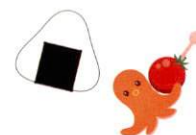
主菜 (魚・肉・卵・大豆製品)	
主食 (ご飯・パン・麺類)	副菜 (野菜・芋・海藻類)



主食3: 主菜1: 副菜2

3 食べやすさ

冷めても食べやすい、こぼしにくい工夫が必要です。遠足や運動会など、場面に応じて調理方法や詰め方を工夫しましょう。
(例) そぼろかけご飯を「そぼろ入りおにぎり」にする。



4 食べる意欲を高める

赤・緑・黄の3色の食材が揃うと、栄養のバランスも良く食欲もわきます。
楽しい雰囲気づくりのために、弁当グッズなどを使うのもよいでしょう。

5 衛生面にも注意

手洗いや、食材はしっかり加熱する、菌の繁殖を防ぐために冷めてからお弁当のふたをする、おにぎりはラップでにぎるなど、衛生面にも配慮しましょう。

★前日に野菜の下処理や、夕食を取り分けておくと、朝に作る負担が軽くなります。から揚げなど手間のかかる物は、まとめて作って冷凍しておくこともお勧めです。

大人と幼児の食事

平成29年度実施 千葉市の食に関する実態調査(幼稚園保護者対象)の結果より



子どもの食事で困っていること

- ☐ 食べるのに時間がかかる
- ☐ 偏食する
- ☐ むら食い
- ☐ 食事よりも甘い飲み物や菓子を欲しがる
- ☐ 遊び食べ
- ☐ 小食
- ☐ お弁当づくり

子どもの食事で気をつけていること

- 1位 栄養のバランス
- 2位 食事のマナー
- 3位 一緒に食べること

主食・主菜・副菜で揃えにくいもの

- 1位 副菜
(野菜類、海藻、きのこ類)

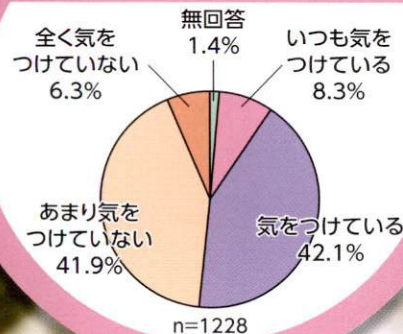
料理で困っていること

- 1位 献立を考えること
- 2位 レパートリーが少ない
- 3位 作るのが大変

20~30歳代女性の約2割が低体重

若い女性のやせ(BMI18.5以下)は、貧血や女性ホルモンの乱れ等健康に影響を与えます。バランスのよい食事を心がけましょう。

塩分の摂りすぎに気をつけているか



減塩

千葉市民の食塩摂取量は11.1gと国の目標(男性8g未満、女性7g未満)を上回っています。(平成23年度千葉市の健康づくり(食習慣)に関するアンケート調査)味の嗜好の基礎は、幼児期にできあがります。濃い味を好むと、将来の生活習慣病につながります。食事の味付けだけでなく、外食や惣菜、スナック菓子など、塩分が多いものに気を付けましょう。

3~5歳児の食塩摂取目安量: 4g(大人の約半分)



管理栄養士がお答えします! 幼児の食事 Q & A

Q

食べるのに時間がかかります。

A

自分で食べることが身につく時期です。少し時間がかかっても見守ることも必要です。

- ・生活リズムを整えて、おなかをすかせて食卓に向かいましょう。
- ・食べやすさの工夫や盛り付けで変化をつけましょう。
- ・保護者の声掛けなど、楽しい雰囲気づくりも食欲が増します。
- ・時間がかかり過ぎる場合は、食事時間を決めましょう。



Q

野菜が苦手で、栄養のバランスが気になります。

A

少しずつ食べられる食品の幅を広げましょう。

- ・生野菜が食べられなくても、ハンバーグやカレーに入れたり、汁物の具として食べてもOK。
- ・野菜や芋類などを使った汁物は、野菜不足が気になる保護者にもお勧めです。



Q

料理のレパートリーがなくて…

A

まずは、いつもの食材の味付けのアレンジから。

(例) ゆでたキャベツの味付けバリエーション
ドレッシングやポン酢をかけたり、おかか・ごま・ゆかりふりかけであえたり、ちぎった韓国のりや、ごま油で炒ったちりめんじゃこをかけるなど。

「お料理のお手伝いしたい!」は、食に関心を持つチャンスです。

ちぎる、丸める、つぶす、混ぜる、一緒に食材を選ぶなど、成長に合わせて食事に関わる機会を設けましょう。
お手伝いを通じて「食べてみよう」という意欲も育ち、家族の役に立っているという達成感を味わうことができます。

