

野菜を食べよう!!

野菜をどのくらい食べるといいの？

【1日の野菜摂取量の目標】

<大人> 350g (小鉢1皿70g  × 5皿) 以上

<3歳児> 240g (小鉢1皿50g  × 5皿) 以上

※大人(350g)の約2/3量です。

※裏面のレシピは1人分の野菜量が約50gです。

ぜひ参考にしてください♪

今までより
プラス1皿を!!



栃木市マスコット
キャラクターとち介

苦手な食材は調理法を工夫して

3歳児で奥歯が生えそろわないうちは、食べにくいものがたくさんあります。食材を小さくしたり、柔らかく調理すると食べやすくなります。キャベツやレタスなど生のままでは食べにくいものは、加熱してスープやチャーハンに入れるとよいでしょう。

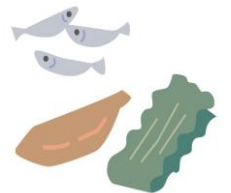


幼児食は「大人の食生活を見直す機会」です

子ども中心の生活が始まると、栄養バランスや味付けなど、子どもの食事ばかり気にかけて、保護者自身が欠食したり、バランスの悪い食事になっていませんか？子どもの生活リズムに合わせ、家族の食生活も見直してみましょう。

薄味は子どもの味覚を育てます！

幼児期は味覚が形成される重要な時期です。濃い味に慣れてしまうと、薄味では満足しにくくなり、大人になっても濃い味付けを好む傾向があるので注意しましょう。子ども用の食事は、薄く味付けをして大人とは別に取り分けるとよいでしょう。旬の食材を使用したり、カツオ節や昆布など、天然のだしを利用することで、味覚が育ち薄味でもおいしく食べられます。



【1日の食塩摂取量の目標】

<大人> 男性7.5g未満、女性6.5g未満

<3歳児> 大人の約半分

☆大人も子どもも、薄味で減塩に配慮した味付けを心がけると良いですね。