

サザエさんと
健康
ライフ

早良区

サザエを通り

誕生
記念

食育レシピ集

～幼児期・子ども期向け～



© 長谷川町子美術館

早良区「サザエさん通り」誕生記念！ 食育レシピについて

食は生きる上での基本です。とりわけ幼児期・子ども期は、毎日朝食を食べることをはじめ望ましい食習慣を身に付ける大切な時期です。

この時期に向けて、早良区の豊富な食材を活かし、また楽しい会話を花が咲いているサザエさん一家をイメージした「サザエさん通り誕生記念」食育レシピを募集しました。



テーマは3つ



「サザエさん通り」キャラクター

A

「サザエさん通り」誕生記念レシピ

サザエやカツオ、ワカメ、タラなど
サザエさん一家にちなんだ食材を使用した料理

B

「サザエさん通り」一家で食卓レシピ

我が家の記念日メニュー、
のように家族や友達と楽しく食卓を囲むときの料理

C

地産地消レシピ

早良区で多く栽培されているキャベツや大根の他、
魚介類など福岡市ならではの身近な食材を生かした料理

たくさんの応募作品の中から、書類審査、試食審査を経て、選考された10作品をご紹介しますので、どうぞお役立てください。

幼児期・子ども期に育てたい “食べる力”

望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができるよう、発達段階に応じて様々な食体験をさせてあげましょう。

食事のリズムが
もてる

食事を味わって
食べる

一緒に食べる
ことを楽しむ

食事づくりや準備
に関わる

食生活や健康に
主体的に関わる

楽しく
食べる子どもに

幼児期

- 「おなかがついた」の感覚をもつ
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

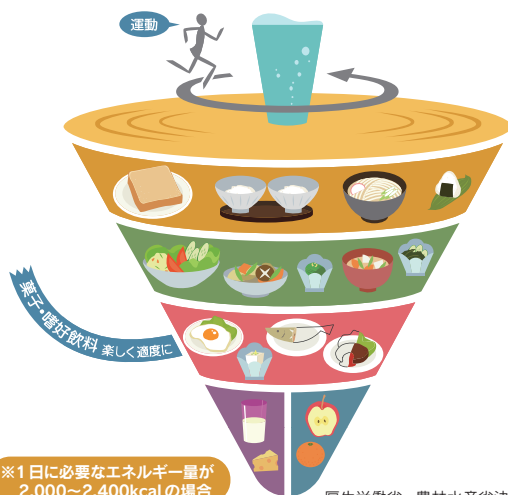
学童期

- 食事のバランスや適量がわかる
- 家族や仲間と一緒に食事づくりや準備を楽しむ

思春期

- 健康や食生活に関する知識を活用し、自分の体を大切にできる
- 一緒に食べる人を気遣い、食事を楽しむ

1日に何を、どれだけ食べたらいいの ～食事バランスガイドで確認しましょう～



※1日に必要なエネルギー量が
2,000～2,400kcalの場合

厚生労働省・農林水産省決定

- 5～7** **主食** (ごはん、パン、麺)
ごはん (中盛り) だったら
4 杯程度
- 5～6** **副菜** (野菜、きのこ、
いも、海藻料理)
野菜料理 5 皿程度
- 3～6** **主菜** (肉、魚、卵、
大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から
3 皿程度
- 2～3** **牛乳・乳製品**
牛乳だったら 1 本程度
- 2** **果物**
みかんだったら 2 個程度

「主食」「主菜」「副菜」を毎食そろえましょう



主食 + 副菜2皿 + 主菜1皿が基本形

1日分の組み合わせの目安

対象者	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
3～5歳の男女	1200kcal ～1400kcal	3～4つ	4～5つ	2～4つ		1～2つ
6～9歳の男女 10～11歳女子 身体活動の低い 12～17歳女子	1400kcal ～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ	2つ
10～11歳男子 身体活動がふつう 以上の12～17歳女子 身体活動の低い 12～17歳男子	2000kcal ～2400kcal	5～7つ		3～5つ		
身体活動がふつう 以上の12～17歳男子	2400kcal ～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ		2～3つ

身体活動量

低 い：静かに座ってすごしていることが多い。

ふつう：体を動かして遊んだり、軽いスポーツをする時間が5時間程度ある。

※このレシピ集は幼児期(3～5才)の目安量で材料を掲載しています。