

休日のレシピ

朝食 エネルギー 548kcal 食塩 2.8g



食パン(8枚切り)
 パパ 3枚(135g)
 ママ 2枚(90g)
 子ども 1枚(45g)
 パター (1人分)5g

牛乳 (1人分)200ml
 いちご (1人分)8個

Point

・夜のうちに野菜を刻んでおいたり、煮込んでおいたりすると、朝の準備が少なくて済みます。

豆乳スープ

材料 (3人分)

小松菜 3株(120g) 水 300ml
 玉ねぎ 1/3個(60g) 豆乳 225ml
 にんじん 3cm(30g) コンソメ 3/4個
 むきえび 6匹(60g) 塩 小さじ1/4
 ベーコン 1枚半(30g) こしょう 大人用少々

作り方

- ①小松菜を茎は2cm長さ、葉は2cm角に切る。玉ねぎとにんじんは1cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを1~2分炒める。
- ③水、コンソメを入れ、野菜が煮えたら小松菜、えびを入れて弱火で2分ほど煮る。
- ④豆乳を加えて煮、塩で調味する。(豆乳を入れたら煮立たせすぎない) 大人はお好みでこしょうを振り入れる。

Point

・豆乳の代わりに、牛乳やトマトジュースにしてもおいしくできます。

キウイ (1人分)1個

昼食 エネルギー 619kcal 食塩 1.4g



Point

・野菜が苦手なお子さんは、色の濃い野菜を入れるのはごく少量にしましょう。
 ・にんじんはすりおろして加えるのもよい方法です。
 ・つなぎと一緒に焼いて食べることで、野菜が噛みやすくなります。

お好み焼き

材料 (3人分)

キャベツ 6枚(300g)
 にんじん 小1/2本(60g)
 ながいも 20cm(240g)
 豚肉薄切り 150g
 小麦粉 2カップ(210g)
 卵 3個(150g)
 水 100ml
 桜えび 大さじ4(9g)

油 小さじ1と1/2
 かつお節 小1袋(3g)
 青のり 1g
 ソース 大さじ3

作り方

- ①キャベツ、にんじんをせん切りにする。ながいもはすりおろす。豚肉は一口大に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、キャベツ、にんじん、ながいも、豚肉を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、②を1人分の量を広げて約3分中火で焼き、裏返してさらに約2分焼く。
- ④同様にして残りも焼く。
- ⑤ソースをかけ、かつお節と青のりを振る。

夕食 エネルギー 557kcal 食塩 2.9g



かば焼きを刻み、ごはん混ぜ込むと、食べやすくなります。

ごはん
 パパ 200~250g
 ママ 150~200g
 子ども 80~120g

いわしのかば焼き丼

材料 (3人分)

いわし 3尾(可食部195g) しょうゆ 大さじ1と1/2
 小麦粉 大さじ1 みりん 大さじ1
 油 大さじ1 砂糖 小さじ1と1/2
 小松菜 3株(120g) 生姜汁 小さじ1と1/2
 長ねぎ 5cm(15g)
 いりごま 小さじ1/2

作り方

- ①いわしは頭と内臓を切り落とし、手開きし、中骨・背骨もとる。(購入時に開いてもらっても) 小松菜は2cm長さに切ってゆでる。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ②フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶしたいわしを皮目から焼く。
- ③裏返して、全体に火が通ったら取り出す。
 ②のフライパンにAを入れて軽く煮立てたら、いわしを並べてからめる。
- ④器にご飯を盛り、小松菜、③のかば焼きを乗せ、たれをかける。
 ごまを振りかけ、ねぎを乗せる。

ポテトサラダ

材料 (3人分)

じゃがいも 小2個(180g) マヨネーズ 小さじ2
 にんじん 3cm(30g) ヨーグルト 小さじ1
 きゅうり 1/2本(45g) 塩 少々
 塩 少々 こしょう 大人用少々
 サラダ菜 3枚(15g)

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき4つ切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②きゅうりは薄い輪切りにして、塩をまぶして水気を絞る。
- ③じゃがいも、にんじんをゆで、水気をきる。
- ④じゃがいもをつぶし、にんじん、きゅうりを加えて混ぜ、マヨネーズ、ヨーグルト、塩で味を調える。大人はお好みでこしょうを振りかける。
- ⑤器にサラダ菜を敷き、④を盛り付ける。

Point

・ヨーグルトを混ぜ込むとまろやかな風味に。

具だくさんのみそ汁

材料 (3人分)

ちんげん菜 1株(90g)
 大根 3cm(90g) だし 450ml
 玉ねぎ 1/2個(90g) みそ 大さじ1と1/3

Point

・具だくさんの汁物は、いろんなバリエーションで楽しんで。

作り方

- ①ちんげん菜は3cm長さに、大根は短冊切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にだし、大根、玉ねぎを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ちんげん菜を加え、ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

野菜が苦手なお子さんへ

繊維が固かったり、ペラペラですりつぶしにくかったり、独特のえぐみがあったり、幼児の7割が苦手ともいわれる野菜。

この時期の野菜嫌いを克服するためのコツをご紹介します。根気よく親子でトライしてみましょう。



野菜料理のお話



野菜には
噛む力を育てたり、
体の調子を整える
働きがあります。

1日の野菜の
目安量は

野菜料理の目安量は、
1日 **5～6皿**とされています。



1皿とは **大人 70g程度** **子供 30～50g程度**

1日1食しか野菜料理がないと、量も不足しますし、野菜料理を経験する機会も少なくなってしまう。

パパ、ママにとっては、高血圧や糖尿病などの生活習慣病も予防します。

●家族みんなで野菜料理を食べる機会を増やしていきましょう

1 料理は大人分も子ども分も一緒に。
味付けは大人も薄味を心がけて。

子どもの分だけ別に
作って冷凍することも
少なくなります。



2 炒める、蒸す、ゆでる、煮る
など火を通して食べると
かさが減らせます。



3 汁物は具たくさんに。
3種類以上野菜を入れましょう。

みそ汁、とん汁、
ミネストローネ、
ポトフなど。



4 時間のある時に、
洗っておく、
切っておくなど
下ごしらえを。



炊き込みごはん

■材料（作りやすい量・4杯分）

米	2合(300g)		
鮭	1切れ(70g)	しょうゆ	小さじ2
しめじ	1/2パック(50g)	酒	小さじ2
にんじん	小1/4本(30g)	塩	小さじ1/5

■作り方

- 米をといで、炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れ吸水させる。
*調味料も入れて浸水させると出来上がりのごはんが硬くなってしまいますので、調味料は浸水後に入れる。
- 鮭は4つにそぎ切りする。しめじは小房に分ける。にんじんはせん切り（みじん切りでもOK）にする。
- しょうゆ、酒、塩を①に加え、全体を軽く混ぜ合わせ、鮭、しめじ、にんじんを乗せて炊く。

Point

- ごはんの弾力性、粘着性で、野菜も一緒に噛み潰しやすくなります。

エネルギー 302kcal 食塩 0.8g



Point

- 市販の素がなくても、おうちにある材料を使って作ることができます。鶏肉、油揚げ、ごぼうなどの具もおすすめです。

煮物

■材料（作りやすい量・3人分）

ごぼう	1/3本(60g)	だし	適量(200ml)
にんじん	小1/2本(60g)	しょうゆ	小さじ2
大根	3cm(60g)	みりん	小さじ2
生揚げ	1/2枚(60g)	砂糖	小さじ1と1/2
干しいたけ	小2枚(3g)		

Point

- 干しいたけのもどし汁もだし汁と一緒にに入れて使しましょう。
- 時間がある時にたくさん作って他の料理にアレンジするのもおすすめです。

■作り方

- 生揚げは湯をかけて油抜きをする。
ごぼう、にんじん、大根、生揚げは乱切りにする。
干しいたけは水で戻し、石づきを取り、一口大に切る。
- 鍋に具とだしを入れ、火にかける。
調味料を加え、やわらかくなるまで煮込む。

Point

- やわらかく煮たにんじんや大根は、口を大きく動かしながら噛む練習ができます。
- いろいろな野菜で作ることができ、またたんぱく質源も鶏肉や肉団子、油揚げなどに変えてもおいしく作ることができます。

エネルギー 52kcal 食塩 0.6g



アレンジの例（カレールーを使って）



ルーの他には、ケチャップ、みそなどの調味料で風味を変えてみるのもおすすめ。

野菜が苦手なお子さんへ

エネルギー 172kcal 食塩 0.9g



Point

- ・卵に混ぜ込むと、卵の弾力性で野菜も噛みやすくなります。
- ・野菜が中に入っていると食べなくなってしまう子は、混ぜ込む野菜の量をごく少量から試してみましょう。
- ・混ぜ込む野菜は、色の薄い野菜（玉ねぎ、じゃがいもなど）が目立ちにくく、おすすめです。色の濃い野菜（にんじんや青菜など）は、目立つので少量からにしましょう。

オムレツ

材料（3人分）

卵	3個	豚ひき肉	30g
牛乳	大さじ1と1/2	じゃがいも	小1個(75g)
チーズ	15g	玉ねぎ	1/3個(60g)
オリーブ油	小さじ1	オリーブ油	小さじ1
		塩	小さじ1/4

作り方

- ①じゃがいもは皮をむきちよう切りにし、ゆでるか電子レンジで加熱しやわらかくする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。豚ひき肉を加えてさらに炒め、肉と玉ねぎに火が通ったら、じゃがいもを加えて炒め合わせ、塩で調味する。
- ③ボウルに卵を溶き、牛乳とチーズを加えてよく混ぜ、②も加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、③を流し入れる。大きく一回かき混ぜ、フライパンを傾けながら、楕円形に焼いていく。（内側も火が通るように焼く。）

エネルギー 32kcal 食塩 0.4g



Point

- ・べらべらしたレタスなどの葉物は、奥歯を使って上手にすりつぶすことが難しい食材です。
- ・せん切りにして調味料と和えることで、野菜の繊維がやわらかくなり、食べやすくなります。きゅうりは薄切りにした後、塩少々でもむと噛みやすくなります。

サラダ

材料（3人分）

レタス	2枚(60g)
キャベツ	大1枚(60g)
トマト	1/3個(60g)
きゅうり	1/3本(30g)
和風ドレッシング	大さじ2(30g)

作り方

- ①レタスとキャベツはせん切りにする。トマトは皮をむき、小さめの乱切りにする。
- ②きゅうりは薄い輪切りにする。（皮をむくと食べやすい）
- ③野菜を軽く混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

Point

- ・ドレッシングは、塩少々、酢、油（サラダ油、オリーブオイル、ごま油など）で作ることができます。砂糖などの甘みを加えても。



野菜に慣れていくために

調理の工夫

●細かくして混ぜ込む

細かく刻んだり、すりおろしてから、カレー、卵焼き、ハンバーグ、肉団子、お好み焼き、混ぜごはん、おにぎり、白和え、ホットケーキなどに混ぜ込む。色の薄い野菜（玉ねぎ・大根など）にしたがり、苦手な野菜はごく少量に。



●煮物や具だくさんの汁物をたくさん経験

にんじん、大根などの根菜やいも類は、子どもの一口大より少し小さめに切り、やわらかく仕上げます。口を大きく動かして食べる練習になります。



●包み込んで料理する

しゅうまい、ぎょうざ、のりまき、揚げ物（天ぷら、フライ）などは、口の中でバラバラになりにくく、奥歯でとらえやすくなります。



●見た目に変化をつける

お子さんが好きな型で抜く、弁当箱に入れてみる、お皿を変えてみるなど。（がんばりすぎないように）



生活上の工夫

●家族一緒に食べる

テレビは消して、家族で会話を楽しみながら。大人が食べている様子はお子さんのよい見本になります。



●生活リズムを整える

夜遅くまで起きていて、朝起きる時間が遅いと、朝食の時間も遅くなり、昼食くらいまで食欲がでないこともあります。朝起きたら朝日を浴びて。



●おなかが空いていること

お菓子やジュースをだらだら頻回に与えると、空腹感を感じにくくなります。野菜だけでなく食事にも興味が向かなくなってしまうです。



●体を動かす

外遊びや体を使った遊び、体力をつけていくことも、食べる力を育ててくれます。おなかも空きますね。



●野菜を身近に感じて

プランターや庭で野菜を育てたり、野菜と一緒に洗ったり、簡単な料理をお手伝いしてもらうことも、野菜を身近に感じるにつながります。小松菜などの地場産野菜も利用しましょう。



おやつは食事の一部

子どもにとっておやつは食事できれなかった栄養を補い、心と体の成長を促すものです。

授乳が少なくなった1歳くらいからは、おやつも食事の1つとして考えます。

おやつ=お菓子ではありません。

手洗い、いただきます・ごちそうさまのあいさつ、食卓に座って食べるなど、大好きなおやつの際は、食事のマナーも身につけやすいですよ。保護者の方も一緒に楽しんで。

エネルギー 94kcal 食塩 0.3g



パンのかりんとう

■材料（作りやすい量・3回分）

食パン 6枚切り1枚(60g)
砂糖 大さじ1
バター 大さじ1

■作り方

- 食パンは5cm長さの棒状に切り、皿に乗せて、ラップをせずに電子レンジで1~2分加熱し、カリカリに乾燥させる。
*オーブンやトースターで焼いてもよい。
- フライパンにバターを熱し①を焼き、砂糖をまぶす。

Point

- 主食のパンを使って、簡単におやつが作れます。
- 砂糖のかわりにメープルシロップやはちみつを使ってもおいしいです。

さつまいものきんつば

■材料（作りやすい量・2回分）

さつまいも 1/3本(100g)
塩 少々
薄力粉 小さじ2
水 大さじ2

■作り方

- さつまいもは皮をむいて一口大に切る。ゆでるか電子レンジで2分ほど加熱し、熱いうちにつぶして、塩を混ぜ込み、6個のさいころ型にする。
- 薄力粉と水を混ぜて、①の周りにつける。
- フライパンか、ホットプレートで両面を焼く。

Point

- さつまいもの甘さが足りない場合は、①で砂糖小さじ1を足しましょう。
- お子さんと一緒に作っても楽しいメニューです。
- いも類は食物繊維やカリウムを補給できます。

エネルギー 78kcal 食塩 0.2g



幼児のおやつ

時間と回数を決める

朝・昼・夕の食事が基本になります。次の食事に影響しない時間で1日1~2回にしましょう。

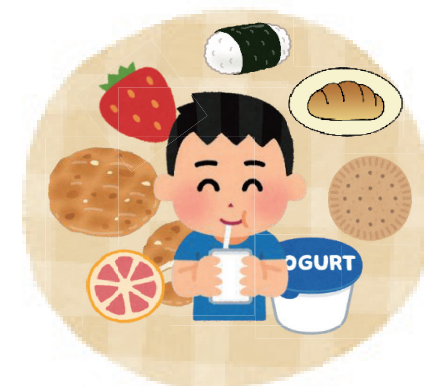


内容を決める

3食を補うものですから、市販のお菓子ばかりに頼らないようにしましょう。
おにぎり、パン、麺類、いも、果物、ヨーグルトなどがおすすめです。

水分と一緒に

お水やお茶・牛乳を中心に与えましょう。特にお水やお茶は食べた後のお口をきれいにしてくれる作用もあります。ジュースは特別な時のお楽しみにとっておきましょう。



量を決める

牛乳・お水やお茶と一緒に食べるおやつの量は



50kcalのめやす

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| 俵むすび.....1個 | ビスケット(子供用).....4枚 |
| バターロール.....1/2個 | ポテトチップス.....6枚 |
| さつまいも.....中1/5本 | カステラ.....1/4切れ |
| バナナ.....1/2本 | せんべい.....薄焼き5枚
(固焼きなら2/3枚) |
| りんご.....中1/4個 | アイスクリーム.....大さじ2 |
| 無糖ヨーグルト.....コップ1/2杯弱 | |
| チーズ.....スライス1枚弱 | |

3食で十分な栄養が取れた時や、遊びが少ないと感じた時、食欲のない時には、水分補給だけで済むこともあります。