

栄養バランスが整う 幼児食レシピ

Infant Food Recipe!

P2・レンジで簡単お弁当編

P7・美味しくヘルシー食事編

P9・栄養たっぷりおやつ編

幼児期は食の土台をつくる時期、 様々な食体験を広げましょう！

●いろいろな食べ物を 食べましょう！

味覚が成長していくこの時期にいろいろな食べ物にチャレンジしましょう。子どもは食事の見た目、味、食感や匂いなど、五感で好き嫌いを感じていますが、調理や味付け、かたさや切り方を工夫することで食べやすくなります。色どりよく盛りつけて見た目も楽しい食事しましょう。

●よく噛んで 食べましょう！

よく噛むことで素材本来の味や食感を経験しましょう。噛むことは体や脳の発達を促し、歯を丈夫にします。ただし、噛む力はまだ大人と同じではありませんので、固いものや繊維の多い野菜(食材)や焼いた肉など噛みにくいものは小さく切るなどの工夫をしましょう。

●塩分を控え、 健康的な食事に しましょう！

健康のために薄味に慣れることが大切です。塩分のとり過ぎは将来の生活習慣病の原因にもなります。家族みんなで薄味を心がけましょう。



栄養バランスの良い食事がお子さんの成長を促します！

主食

からだを動かし頭を働かせるエネルギー源
ごはん、パン、めん類 など

3色食品群

3つの色をそろえると、バランスの良い食事になります！

主菜

からだをつくる
(筋肉や内臓、血液などの組織となる)
たんぱく質
肉、魚、卵、牛乳、チーズ
大豆製品 など

副菜

からだの調子を整える
ビタミンやミネラル、
食物繊維など
野菜、きのこ
海藻、くだもの など



もっと野菜を食べよう

野菜を食べるとイイコトがたくさん！

免疫力を高め、カゼを予防する

ビタミン・ミネラルは粘膜を強くし、
からだの調子を整え
カゼをひきにくくします！
(にんじん、かぼちゃ、じゃがいも など)

からだを丈夫にする

カルシウムの吸収を高めるための
ビタミンが多く、
骨や歯をつくる手助けをします！
成長期にはとても大切です。
(主に緑黄色野菜)

よく噛む力がつく

よく噛むとだ液が出て
ムシ歯予防になります。
また、噛むことは
脳の発達を促します。
(主に歯ごたえのある野菜)

vegetable



おなかの調子を整える

食物繊維により
腸内環境が良くなることで、
排便を促がし
便秘を解消します。
(野菜全般、キノコ類)

肥満や将来の生活習慣病を防ぐ

野菜を食べることで
エネルギーのとりすぎを防いだり、
よく噛むことで満腹感が
得られやすくなります。
食物繊維は血糖値の急上昇を
抑えて血管を守り、
将来の生活習慣病の予防に
効果があります。
(野菜全般)

貧血を予防する

鉄の吸収を助ける
ビタミン・ミネラルが含まれているため、
貧血予防に役立ちます。
(主に緑黄色野菜)

- 3~5歳の野菜摂取目標量は1日170~240gです。1日3回の食事でコツコツと野菜を食べましょう！
- 旬の野菜は、新鮮でおいしく、栄養価が高いためおススメです。

<小児期の肥満>

現代では食生活の変化や運動・活動量の減少などにより、肥満傾向の子どもの数が増えています。肥満傾向の子どもの数は将来の生活習慣病(糖尿病・脂質異常・高血圧・心疾患)のリスクが高くなります。食事のバランスを整え、たくさんからだを動かして遊ぶことで、肥満を予防しましょう。大人の食生活が子どものお手本になります。家族そろって、バランスの良い食事を心がけましょう。

Meat and vegetables Box lunch



お肉と野菜のお弁当!



ほうれん草とツナのサラダ

ベジグラタン

にんじんグラッセ

お手軽ミートボール

ブロッコリーのおかか和え

のりごはん

のりごはん

〈材料(2個分)〉

- ごはん・150g
- 白ごま
- 焼きのり・適量

〈作り方〉

ごはんがちぎった焼きのり、白ごまを混ぜる。



お手軽ミートボール

〈材料(4個分)〉

※袋を使って簡単に! 冷凍保存も可能

- 豚ひき肉・50g
- ミックスベジタブル・大さじ1
- 玉ねぎ・1/8個(25g)
- 塩・少々
- ケチャップ&ソース・各小さじ2

〈作り方〉

- ①玉ねぎはすりおろしておく。
- ②ポリ袋にひき肉と塩を加えて、よく練る。
- ③②に玉ねぎとミックスベジタブルを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④袋の端を切り落とし、耐熱容器に4等分に絞り出す。スプーンで丸くしてもOK。
- ⑤ラップをしてレンジで2分30秒加熱。
- ⑥ケチャップとソースを混ぜ、肉団子全体に絡める。

ブロッコリーのおかか和え

〈材料(2人分)〉

- ブロッコリー・1/2個(80g)
- かつお節・小1パック
- しょうゆ・小さじ1

〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、大さじ1の水を加えラップをしてレンジで1分30秒加熱。
- ②①をかつお節としょうゆで和える。



ベジグラタン

〈材料(2個分)〉

- ミックスベジタブル・大さじ3
- ウインナー・2本
- マヨネーズ・小さじ2
- ピザ用チーズ・適量

〈作り方〉

- ①ウインナーはキッチンバサミで輪切りにする。
- ②シリコンカップにミックスベジタブルとソーセージ、マヨネーズを入れ軽く混ぜ、チーズをのせてレンジで2分加熱。



ほうれん草とツナのサラダ

〈材料(2人分)〉

- ほうれん草・1/2袋(100g)
- ツナ缶・小1/2缶
- マヨネーズ・大さじ1
- しょうゆ・小さじ1

〈作り方〉

- ①ほうれん草をラップで包み、レンジで1分~1分30秒加熱。
- ②冷水に取り、水気を切ったら1~2cm程度の長さ切る。
- ③②をツナ缶、マヨネーズ、しょうゆと和える。



にんじんグラッセ

〈材料(2人分)〉

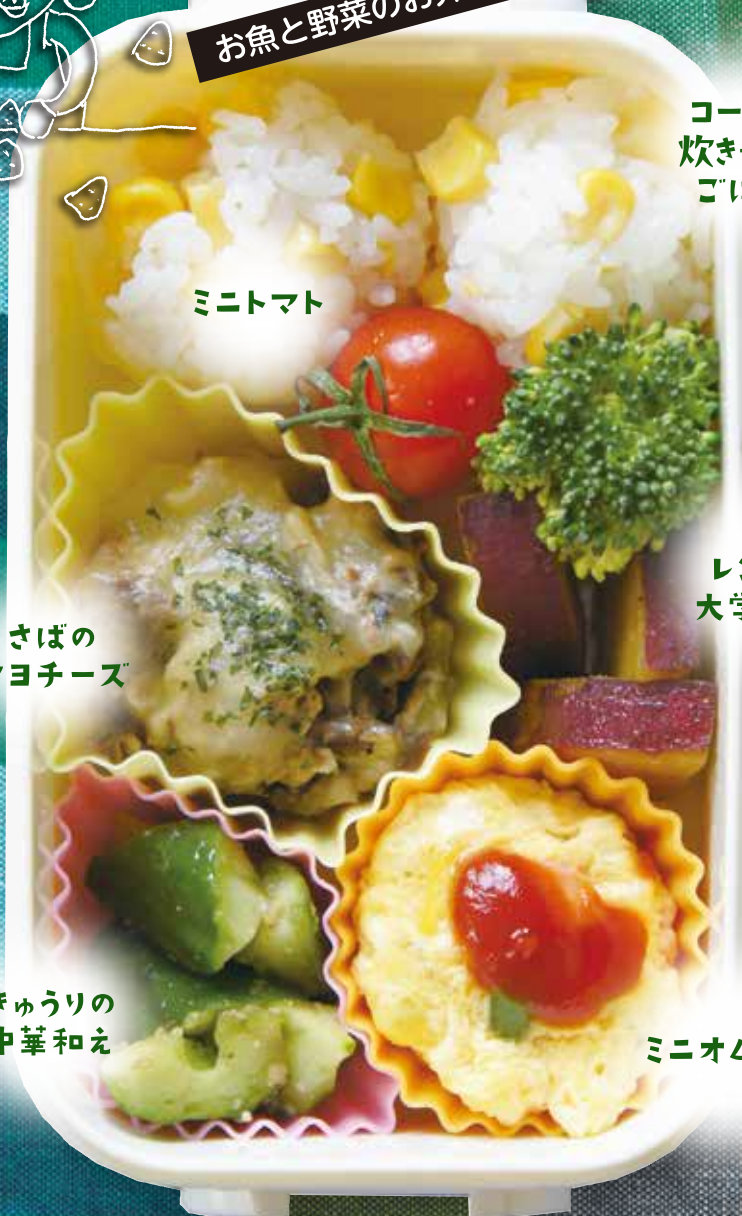
- にんじん・1/2本(100g)
- バター・10g
- 砂糖・小さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ②耐熱容器ににんじんと水小さじ1を入れ、ラップをしてレンジで2分加熱。
- ③②にバターと砂糖を加えて軽く混ぜ、レンジで2分加熱。

Fish and vegetables Box lunch

お魚と野菜のお弁当!



コーンの炊き込みごはん

ミニトマト

さばのマヨチーズ

レンジで
大学いも

きゅうりの中華和え

ミニオムレツ

コーンの炊き込みごはん

〈材料(4人分)〉

- 米・2合
- コーン缶・小1缶
- 塩・少々

〈作り方〉

- 炊飯器に全ての材料(コーンの汁も)を入れ、2合のラインまで水を入れて炊く。



ミニオムレツ

〈材料(2個分)〉

※お好みでチーズを加えてもOK

- 卵・1個
- ミックスベジタブル・大さじ2
- マヨネーズ・少々
- ケチャップ・適量

〈作り方〉

- 卵を割りほぐし、ミックスベジタブル、マヨネーズと混ぜておく。
- 小さめの器にラップを敷き、①を半量ずつ入れ茶巾のように軽く口を閉じる。
- ②をレンジで1分30秒~2分加熱。ラップをはがし、ケチャップを添える。

きゅうりの中華和え

〈材料(2人分)〉

- きゅうり・1本
- ごま油・小さじ1
- しょうゆ・小さじ1
- しょうがチューブ・少々
- 白すりごま・少々

〈作り方〉

- きゅうりは棒などで軽くたたいたあと、一口大に切る。
- ①と調味料を和える。



さばのマヨチーズ

〈材料(2個分)〉

- さばの水煮缶・1/2缶
- マヨネーズ・小さじ1
- ピザ用チーズ・適量
- 乾燥パセリ・少々

〈作り方〉

- さば缶を軽くほぐし、マヨネーズと和える。
- シリコンカップに①を入れ、チーズをのせてレンジで1分~1分30秒加熱。
- 乾燥パセリをふりかける。

ミニトマト(半分に切る)

困った時のミニトマト。

隙間を埋めるためのベスト食材!

レンジで大学いも

〈材料(2人分)〉

- さつまいも・中1/2本(100g)
- 砂糖・小さじ2
- しょうゆ・小さじ2
- 水・小さじ1

〈作り方〉

- さつまいもは5mm厚のいちよう切りにし、水にさらす。
- 耐熱容器にさつまいもを入れ、レンジで3分~3分30秒加熱。
- 少し深さのある耐熱容器に調味料と水を入れ、レンジで1分加熱。(ふつと泡立ったらOK)
- ③をさつまいもに絡める。



お弁当の詰め方のポイント

- 赤・黄・緑の食材をまんべんなく入れる：食欲をそそるような彩りが大事。色の偏りが出ないように、全体的に色を散りばめるように詰めましょう。
 - お弁当グッズを活用：カラフルなカップや仕切りなどを上手に使い、楽しい雰囲気にしてみましょう。
 - おかずは一口大にする：子どもの口に一口で入るくらいの大きさに切ったものにしましょう。大きすぎると食べこぼしや食べきれずに残してしまう原因になります。
 - おかずは冷めてから詰める：汁気や水滴はキッチンペーパーなどで除くようにする。水滴があると雑菌が繁殖しやすく食中毒の原因になるので注意しましょう。
 - きっちり詰める：隙間が多いとお弁当の中のおかずが片寄ってしまい食べにくくなります。
- 隙間のミニおかずあれこれ
 - ◎ブロッコリー：小房に分けて、レンジで加熱。マヨネーズを塗ったハムで巻くのもよい
 - ◎ミニトマト：喉つまりしないよう、半分に切る
 - ◎ミニチーズ
 - ◎ちくわきゅうり・ちくわチーズ：ちくわにきゅうりやチーズをつめ、半分に切る
 - ◎ハムチーズ：チーズをハムでくるくる巻く
 - ◎きゅうりくるくる：カニカマにピーラーで薄切りにしたきゅうりをくるくる巻く

電子レンジで時短

- ◆加熱時間は短めに・・・加熱しすぎると、食材がひからびてしまいます。レシピの表示より10～20秒短めに設定し、足りないようであれば10～20秒再加熱しましょう。
- ◆熱の通りにムラができない位置に・・・電子レンジは食材を置く位置によって熱の通りに違いが出る場合があります。食材はある程度間隔をあけて置きましょう。
- ◆切り方は均一に・・・同じ食材でも大きさがばらばらだと加熱ムラの原因になります。できるだけ均一に切りましょう。
- ◆ラップはふんわりと・・・ラップをして加熱する場合は、破裂を防ぐため少し隙間をあけてかぶせましょう。

※紹介した加熱時間は600Wの場合の目安です。500Wの場合は、約1.2倍の時間加熱してください。
※シリコンカップまたは、耐熱容器を使用してください。

<卵アレルギーがある場合>

- ◆卵の代わりに厚揚げや白身魚を使ってみましょう。
- ◆加熱した厚揚げや白身魚は、P5の「レンジで大学いも」の正油だれ(調味料)とからめると、おいしいおかずになります。

簡単もやしのチャーハン

〈材料(1～2人分)〉

- ごはん・150g
- もやし・1/2袋
- ベーコン・1.5枚
- ごま油・小さじ1/2
- しょうゆ・小さじ1/2
- 塩こしょう・少々

〈作り方〉

- ①もやしは袋に入れたまま包丁で細かく刻む。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ベーコン、もやしを炒める。しょうゆ、塩こしょうで味をととのえ、ご飯を加えて全体が混ざったら完成。



カラフルサンドウィッチ

〈材料(2個分)〉

- 食パン(8枚切)・4枚
- 卵・1個
- ミックスベジタブル・大さじ2
- マヨネーズ・少々
- ケチャップ・適量

〈作り方〉

- ①卵を割りほぐし、ミックスベジタブル、マヨネーズと混ぜておく。
- ②少し深さのある皿または容器にラップを敷き、①を流し入れレンジで2分30秒加熱。
- ③パンに②の半分をのせケチャップを塗り、パンで挟む。食べやすい大きさに切ったら完成。



玉ねぎの和ミルクパスタ

〈材料(1～2人分)〉

- スパゲティ100g
- 玉ねぎ・1/2個(100g)
- エリンギ・大2/3本
- ベーコン・1.5枚
- にんにく・1/2片
- オリーブ油・大さじ1
 - 牛乳・大さじ3
 - しょうゆ・小さじ2
 - 鶏がらスープの素・小さじ1/2
 - こしょう・少々

〈作り方〉

- ①大きめの鍋に湯をわかし、スパゲティを規定時間通りゆでる。
- ②玉ねぎはうす切り、エリンギは長さを半分にして5mm厚さ、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切り。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたってきたら、玉ねぎ、エリンギ、ベーコンを加えてさらに炒める。ここにAの調味料を加え味をととのえる。
- ④③に①を入れ、さつとからめてお皿に盛り付ける。
※お好みで小ねぎを散らす。



美味しくヘルシー食事編

ブロッコリーのチーズリゾット

〈材料(2~3人分)〉

- ごはん・200g
- ブロッコリー・2/3個(110g)
- たまねぎ・1/2個(100g)
- バター・20g
- 固形コンソメ・1個
- 水・2カップ(400cc)
- ピザ用チーズ・大さじ2



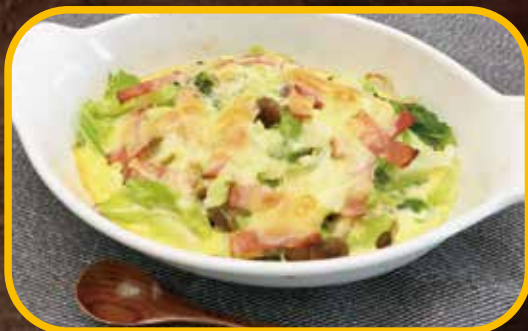
〈作り方〉

- ①ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
飾り用以外のブロッコリーは、荒めのみじん切りにする。たまねぎはみじん切りにしておく。
- ②鍋にバターを熱し、たまねぎを炒めたら、ごはん、水、コンソメを入れ5分煮る。
- ③ブロッコリー、チーズを加える。
- ④器に盛り付け、飾り用のブロッコリーをのせる。

キャベツのキッシュ屋

〈材料(2人分)〉

- キャベツ・約1/6玉(120g)
- しめじ・2/3房(60g)
- ベーコン・2枚
- 卵・1個
- 牛乳・大さじ2
- ピザ用チーズ・20g
- 塩こしょう・少々



〈作り方〉

- ①キャベツはざく切りにし、しめじは小房に分けてゆでる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②卵を割りほぐし、牛乳、チーズ、塩こしょうを入れ混ぜておく。
- ③水気を切ったキャベツ、しめじを耐熱皿にのせ、②を注ぎ入れる。
- ④オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。(約7~8分)

おいものチーズおやき

〈材料(2人分)〉

- じゃがいも・中2個(200g)
- ピザ用チーズ・大さじ2
- 青のり・小さじ2
- 小麦粉・大さじ1.5
- 油・大さじ1



〈作り方〉

- ①じゃがいもはすりおろす。
- ②ボールに①とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、5cm大の大きさに丸く広げ両面を中火で焼く。

栄養たっぷりおやつ編



~おやつ(間食)について~

子どもは胃が小さいため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養素がとれません。そこで、食事の合間のおやつが大切になります。おやつは4回目の食事と考え、乳製品や果物、パンやおにぎり、お芋など栄養になるものを中心にあげましょう。なるべく薄味で脂肪分の少ない、自然の味を生かしたものがおすすめです。毎日のおやつはお楽しみ時間ですので、一緒に手作りなどにもチャレンジできるといいですね。

ごはんせんべい

〈材料(2人分)〉

- ごはん・子ども茶わん約1杯(80g)
- 桜えび・小さじ1
- きざみのり・少々
- しょうゆ・少々

〈作り方〉

- ①ボウルに全ての材料を混ぜ合わせ、6等分にしてラップに包み団子に丸める。
- ②1個ずつラップにはさみ、手のひらで押して薄くのばす。
- ③ラップをはがし、耐熱容器に並べて電子レンジで1分半~2分加熱する。



チーズおさつ

〈材料(2人分)〉

- さつまいも・中1/2本(100g)
- ベビーチーズ・1個
- 牛乳・大さじ2
- 砂糖・小さじ2

※乳アレルギーがある場合は豆乳・レーズンに代用可

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむき1cm角に切り、水に浸す。チーズは5mm角に切る。
- ②耐熱皿に水気を切ったさつまいもを並べ、ラップをして電子レンジで5分加熱。熱いうちにつぶし、牛乳、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③荒熱がとれたら、チーズと混ぜる。6等分にし、小さく丸めて完成。

なっとースト

〈材料(2人分)〉

- 食パン(6枚切)・1枚
- 小粒納豆・1パック
- ピザ用チーズ・大さじ2
- スプラウトやほうれん草・少々

※乳アレルギーがある場合はマヨネーズで代用可

〈作り方〉

- ①スプラウトは1cm長さに切り、納豆とよく混ぜておく。
 - ②食パンの上に①とチーズをのせ、焼き色がつくまでトースターで焼く。
- ※ご家庭にある野菜で代用可。手軽にできるので朝食にもおすすめです。

心を育てる楽しい食事

●一緒に楽しく食事を

家族と一緒に食事をする事で、おなかだけでなく心も満たされます。「おいしいね」など会話を楽しむことで家族団らん・コミュニケーションの場になり安心感が育ちます。

●頑張ったことをほめてあげましょう

残さず食べられた時、はじめて食べる食材や苦手なものを少しでも食べられた時には、たくさんほめてあげましょう。次への意欲や自信につながります。

●空腹は何よりもごちそう

たくさんからだを動かして遊びましょう。また、早寝・早起きし生活リズムを整えましょう。「おなか为空いた」「食べたいな」などと思うことで、食事がいっそう美味しく感じます。

●食事づくりを一緒にしましょう

一緒にクッキングをしたり、簡単なお手伝いをしてもらいましょう。野菜を洗う、皮をむく、ちぎる、お料理の盛り付けや運ぶなど、出来そうなことからチャレンジしてみましょう。そうすることで、出来上がったお料理に愛着を持ち、食べる意欲が育ちます。

保健センターでは、ご希望の方の「栄養相談」に応じています

お子さんの食事、こんなことで困っていませんか？

- ★好き嫌いが多くて困っている
- ★おやつやジュースばかり欲しがって食事を食べてくれない
- ★食事に時間がかかってしまう
- ★食べすぎ、太りすぎで心配

※「電話相談」「来所相談(事前に要電話予約)」を気軽にご利用ください！

簡単野菜レシピをご活用ください



江別市健康推進室 保健センター
江別市若草町6-1 TEL:011-385-5252