

いっしょにつくろう！ いっしょにたべよう！

お手伝いできる おやつレシピ

＼ 食べたら歯みがきのお約束 ＼



HODOGAYA

Healthcare Information

横浜市保土ヶ谷区福祉保健課健康づくり係

横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9 ■TEL:045-334-6344 ■FAX:045-333-6309 2020年2月発行

歯にも優しい
おやつレシピ満載！

主な対象
2～3歳



＼ 栄養は足りていますか？ ／


本来お子さんのおやつは食事の一部で、成長には欠かせないものですが、2～3歳頃は甘いお菓子が多くなり、むし歯も急激に増えやすくなっています。

むし歯予防と、お子さんのからだ作りに足りない栄養を補うには甘いお菓子ばかりではなく内容を見直すことが大切です。


好き嫌いの多いお子さんも、自分で作ったものは食べる事が多くみられますのでこのレシピを参考に簡単な手作りおやつを親子で一緒に作り、食事の時間を楽しく過ごしましょう！



1食の目安

	1～2歳	3～5歳
主食	 ごはん80～100g または 食パン8枚切り1枚	 ごはん100g または 食パン6枚切り1枚
副菜	 緑黄色野菜30g 淡色野菜40g	 緑黄色野菜30g 淡色野菜50g
主菜	 魚30gまたは肉30g または卵1/2個 または豆腐1/6丁	 魚40gまたは肉40g または卵1/2個 または豆腐1/4丁

1日の目安

	1～2歳	3～5歳
果物	 100g/日	 150g/日

牛乳・乳製品

● 1～2歳：250ml/日

● 3～5歳：300ml/日



1日の食事量の目安

	1～2歳	3～5歳
朝食		
おやつ		
昼食		
おやつ		
夕食		

＼おやつの注意点／

おやつのポイント

- S (sugar 砂糖)
- O (oil 油)
- S (salt 塩)

とりすぎに注意!

時間と量は大人が決めて、食事の間隔は2〜3時間あける。
おすすめは、果物、おにぎり、牛乳・乳製品、いも類、野菜など。

1日の砂糖量の目安

1〜2歳

5gのスティックシュガー



3〜6歳

5gのスティックシュガー



お菓子などに含まれているお砂糖は、むし歯の原因にもなります。お子さんの健康のためにもとりすぎには注意しましょう!

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ?

飲み物	炭酸飲料 350ml 35g	イオン飲料 350ml 24g	果物ジュース 200ml 20g	乳酸飲料 65ml 12g
お菓子類	プリン 1個 20g	ヨーグルト 1個 10g	アイスクリーム 1個 24g	氷菓子 1本 18g
	ドーナツ (小さめ) 40g 10g	ショートケーキ 100g 30g	チョコレート 1枚 25g	グミ 3ケ 20g

※これは一般的な目安です。栄養成分表示が書かれているものもありますので参考にしましょう。

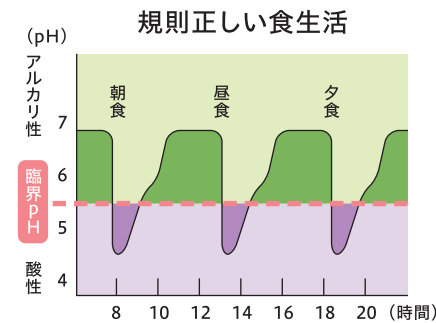
むし歯予防には、歯みがきと、お砂糖のコントロールの両方が重要です。



しこう
歯垢は、お砂糖からむし歯菌が作る多糖体という、べたべたした糊状のものをもとに作られ、歯垢のなかでは酸が歯を溶かしていきます。
歯垢を取り除くには、歯ブラシの毛先でかき落す必要があります。歯みがきが大切ですが、お砂糖の摂取量と頻度が多いことでよりむし歯リスクが上がります。

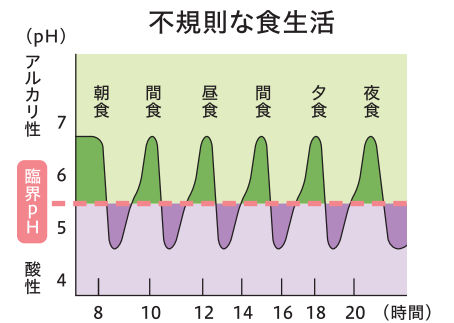
時間を決めずに食べると…

食事やおやつを食べると口の中のpHが低下し、**歯が溶けだします**。その後、唾液によりpHが上昇して歯を修復しますが、**ちょこちょこ食べていると常に口の中が酸性状態になり、むし歯になります**。



食事やおやつを食べるとpHが低下し、歯の成分が溶け出します。30分ほど経過すると、唾液により中和されpHが上昇し、歯を修復します。

■ 唾液が歯を修復しているところ (再石灰化)



間食 (ビスケット、あめ、ケーキ、ジュースなど) をとるたびにpHが低下し、常に口の中が酸性状態になり、再石灰化が間に合わなくなり、むし歯になります。

■ 歯の成分が溶け出しているところ (脱灰)

＼食べたら歯みがきのお約束／

どんな歯ブラシがいいのかな？

柄は短く、握りやすく太め



本人みがき用

ブラシ部分はコンパクト



柄と首はまっすぐ

仕上げみがき用



- 唇や、ほっぺを指でよけて、毛先の動きを確認しながらみがきましょう！
- お子さんが持つブラシに手を添えて一緒に動かしたり、自分で上手にみがける練習もはじめましょう。
- 歯と歯肉の境目に毛先を直角に当てて、1本ずつ軽くシャカシャカと動かしします。
- 仕上げみがきは永久歯が生えそろうくらいまで続けると良いでしょう。

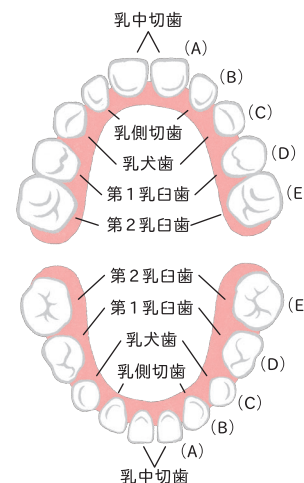
乳歯にもデンタルフロスが有効です！



乳歯の奥歯は10歳くらいまで使いますが、歯と歯の間はむし歯になりやすい場所です。歯と歯の間にはデンタルフロスを使いましょう。

引用：沖縄県、公益社団法人沖縄県小児保健協会

しっかり噛めるお口にしましょう！



2歳半から3歳くらいで乳歯列が完成してきます。第2乳臼歯が咬み合うと、すりつぶす能力が増し、食べられる食材が多くなってきます。噛む練習が大事な時期です。

ちゃんと噛んでいるかチェックしましょう！



具材を刻んだ野菜スープ



一口大を大きくした野菜スープ

食事は、やわらかいものばかりや小さく刻むのではなく、少しずつ噛み応えのある食材を混ぜたり、やわらかい物の一口大を大きくしたりすることを心がけることが大切です。また、両方の奥歯で均等に噛んでいるか？ お口を閉じて噛んでいるか？ などチェックしてみましょう。

＼お手伝いできるおやつを作ってみよう！

お手伝いを
始める前に



つめも短く
切りましょう！



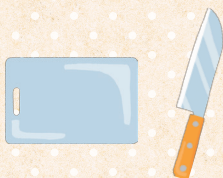
長い髪は
まとめましょう！



せっけんを手をよく
洗いましょう！



エプロンと三角巾も
つけましょう！



気を付ける
ポイント

- 1 危険がない限りは、大人が手をかさずに、お子さんの好きなようにやらせてあげましょう。
- 2 手をなめてしまうお子さんには、生で食べられない食材はさわらせないようにしましょう。(生肉や生魚など)
- 3 “包丁は危ないもの”という認識がお子さんにできたら、包丁を使った料理にもチャレンジできます。

2歳頃のお子さんができるお手伝いポイント

2歳頃のお子さんでも手で簡単にできる、混ぜる・つぶす・盛り付けるなどのレシピ中の目印です。親子で楽しく作ってください♪

レシピ一覧

お手伝いポイント

	混ぜる つぶす	盛り付ける のせる	形を作る
ごはんせんべい	○		○
ほうれん草のチーズチヂミ風	○		
ぎょうざの皮でピザ		○	
ごはんと野菜のおやき	○		○
豆腐のディップ	○		
カレー味のお好み焼き	○		
ちやさん 茶巾しぼり(さつまいも・かぼちゃ)	○		○
バナナフランベ		○	
かぼちゃ団子	○		○
おにぎり	○		○

余りごはんで簡単！

ごはんせんべい



電子レンジで
加熱してから焼くと
もっとパリパリに！

材料 子ども1人分

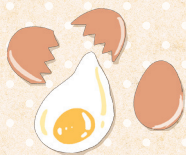
- ★ごはん: 50g
- ★しょうゆ: 数滴
- ★かつおぶし: 適量
- ★好きな具材を追加で混ぜるのもOK! (例) 桜えび、野菜、チーズ、のりなど
- ★ごま: 適量

作り方

- 1 ボウルに全ての材料を入れて混ぜる。
- 2 ①を3等分に分けて、団子状に丸める。(個数は食べやすい大きさに調整してください)
- 3 クッキングシート(もしくはラップ)で挟んで、手でおして薄くのばす。(麺棒やラップの芯を使うとさらに薄くなってパリパリに)
- 4 フライパンで両面をこんがり焼く。

栄養バッチリ!

ほうれん草のチーズチヂミ風



トッピングでしらすや
桜えびを加えても♪

材料 18cmのフライパン1枚分(子ども用の大きさに3枚分)

- ★ほうれん草:1/2束
- ★卵:1個
- ★薄力粉:大さじ2
- ★だし汁:大さじ1
- ★かつおぶし:適量
- ★とろけるチーズ:適量
- ★サラダ油:少々

お子さんにはタシの代わりに
ケチャップがおすすめ!

作り方

- 1 ほうれん草は塩を入れた熱湯で茹でて、水にさらしてアクを取り除く。固く絞り、1cmくらいに切る(お子さんの食べられる大きさに調整してください)
- 2 ボウルに卵を割り入れる。
- 3 だし汁と薄力粉を加えてよく混ぜる。
- 4 ほうれん草も入れてふわっとしてダマがなくなるまで混ぜたら、かつおぶしも加える。
- 5 サラダ油を引いたフライパンを熱して生地を薄く流し入れる。
- 6 チーズをのせて、蓋をして焼き色がつくまで弱めの中火で片面を焼く。(しらすや桜えびはチーズの下にのせる)
- 7 裏返してチーズが焦げないように焼く。
- 8 食べやすい大きさに切って好みのタレをつけて食べる。

大人も子どももやみつき!

ぎょうざの皮でピザ



材料 子ども1人分

- ★ぎょうざの皮:2枚
- ★ケチャップ:小さじ1.5
- ★とろけるチーズ:10g
- ★好きな具材:ツナ、コーン、パプリカ、玉ねぎ、ピーマンなど

作り方

- 1 ぎょうざの皮にケチャップをまんべんなく塗る。
- 2 お好きな具材をのせる。
- 3 とろけるチーズを上からのせる。(チーズを均等にのせると具材を固定してくれます)
- 4 フライパンで蓋をして蒸し焼きにする。またはオーブントースターで焼く。

火の通りにくい食材や、
玉ねぎなどの辛さがあるものは
事前に熱を加えておくと
食べやすくなります!

ごはんとお野菜のおやき



材料 子ども1人分

- ★ごはん: 60g
- ★卵: 1/4個
- ★片栗粉: 小さじ1
- ★かつおぶし: 1g
- ★しょうゆ: 小さじ1/4
- ★好きな野菜
- ★サラダ油: 少々

作り方

- ①加熱した野菜を年齢に合わせた形に切る。(千切り、みじん切り、すりおろすなど)
- ②材料を全てボウルか袋に入れて、混ぜ合わせる。
- ③食べやすい大きさに形を整え、軽くつぶすように平たくする。
- ④油を引いたフライパンで両面を焼く。フライ返しなどで、押し付けながら焼くとパリパリとした焦げ目がつきやすい。

豆腐のディップ

材料 作りやすい分量

- ★木綿豆腐: 100g
- ★味噌: 大さじ1
- ★酢: 小さじ1
- ★マヨネーズ: 大さじ3
- ★砂糖: 小さじ1

作り方

- ①ボウルか袋に味噌、酢、マヨネーズ、砂糖を入れてすりこぎ、もしくは手で味噌をつぶしつつよく混ぜる。
- ②豆腐も加えて細かくよくつぶし混ぜる。
- ③生野菜、温野菜、ゆでたまごなどにつけて食べる。



水切りした絹ごし豆腐を使用すると、よりなめらかになります。

カレー味のお好み焼き



材料 子ども用3~4枚分

- ★豚ひき肉: 40g
- ★卵: 1個
- ★キャベツ: 100g
- ★その他好きな野菜: 30~50g
- ★桜えび: 少々
- ★薄力粉: 50g
- ★カレー粉: 小さじ1/2~1
- ★だし汁: 60ml
- ★サラダ油: 少々

作り方

- ①キャベツは粗めのみじん切りにし、その他の野菜も必要に応じて加熱して刻む。
- ②ボウルに全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③薄く油を引いたフライパンに薄くのばして両面焼く。
- ④好みのソースを薄く塗る。



ちゃきん 茶巾しばり

材料 作りやすい分量

- ★さつまいもやかぼちゃ: 100g程度

作り方

- ①さつまいもやかぼちゃの皮をむいてやわらかくゆでる。
- ②ボウルか袋に入れ、熱いうちになめらかになるようにつぶす。
- ③水分量が多い場合は、ラップをかけずに電子レンジで加熱して調整する。
- ④ラップにひと口大程度をのせて、上部をぎゅっとねじるようにとめる。



可愛く飾り付けるとお子さんも喜びます!



バナナフランベ



材料 子ども1人分

- ★バナナ:1/2本
- ★パン粉:少量
- ★バター:3g



作り方

- ①バナナを1.5cmの太めの斜め切りにする。
- ②切り口に細かくしたパン粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、弱火でカリッと焼く。

パン粉はカリカリ、
バナナはとろっとして
楽しい食感!

かぼちゃ団子

材料 団子12個分

- | | |
|-----------|------------|
| ★かぼちゃ:50g | ★しょうゆ:小さじ1 |
| ★白玉粉:40g | ★砂糖:小さじ1 |
| ★水:適量 | ★みりん:小さじ1 |
| | ★白ごま:適宜 |

作り方

- ①皮をむいたかぼちゃをやわらかくゆでる。
- ②ボウルか袋に入れ、なめらかになるまでつぶす。
- ③白玉粉に少量の水を加えてこね、耳たぶくらいの硬さにする。
- ④②と③を混ぜ合わせて団子状にし、中心をへこませる。
- ⑤たっぷりのお湯で3分ほど茹でる。
- ⑥タレの材料を全て合わせて加熱して、砂糖を溶かし、みりんのアルコールをとばす。
- ⑦茹であがった団子を串にさしてタレをかけ、白ごまをふりかける。



やっぱりおにぎり



おにぎりは腹持ちがよく、脂質も少ないのでおやつにはぴったりです。

いろいろな具材を組み合わせてたり、

お子さんと一緒に握ったり…

時間がないときでも簡単にできるので、

ぜひ毎日のおやつに取り入れてみてください♪

ラップを使って
ちやきん
茶巾しぼりのように握れば、
お子さんでも
簡単にできます♪

おかか&チーズ



かつおぶしにしょうゆを少量混ぜて、刻んだチーズと合わせれば出来上がり!

小松菜としらす



茹でて刻んだ小松菜としらすを少量のしょうゆとみりんで味付ける。カラカラになるまで弱火で炒めたら手作りふりかけの出来上がり!

その他の具材

★混ぜるだけ!

海苔&ちりめんじゃこ、鮭&ごまなど

★残り物を使って!

ひじき煮、きんぴらごぼう、野菜炒めなど

★手作りふりかけで!

野菜が苦手でも旨味の強い食材と組みあわせれば美味しく♪

野菜 小松菜、ほうれん草、人参、大根の葉 など

旨味食材 チーズ、桜えび、ちりめんじゃこ、ひき肉、ツナ など