

レシピ紹介 こどもにも大人気！ 保育園で人気のおすすめレシピ



豚だいこん



ポイント

- しょうがの風味をほんのりさせた味噌味の煮物料理。
- 保育園で好評のメニュー。夏は大根の代わりに冬瓜でも。
- 肉が食べにくい場合は、包丁の背でたたき、またはしゃぶしゃぶ用の薄い肉を使う。



■材料 (大人4人分)

豚薄切り肉	300g
大根	1/3~1/2本(360g)
人参	1/2本(90g)
こんにゃく	1/2枚
しょうが	1/2かけ(6g)
油	小さじ2
味噌	大さじ1と2/3(30g)
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	150ml
さやいんげん	4本

■作り方

- 豚肉は一口大に切る。
- 大根は1.5cm厚さのいちょう切り、または乱切りにする。
- 人参は厚めのいちょう切り、または乱切りにする。
- こんにゃくは短冊切り、またはスプーンでちぎり、下ゆです。
- しょうがはみじん切りする。
- さやいんげんは、筋を取って硬めにゆで、斜め薄切りにする。
- 鍋に油を熱し、豚肉としょうがをいためる。
- 7に火が通ったら、2③④を加え、さらにいためる。
- 8にだし汁と調味料を加えて煮る。
- 仕上げに6をちらす。

野菜の磯香和え おかか和え



ポイント

- どちらの味もこどもの好きな味で、野菜をおいしく食べられる。
- 少量のだしは、茶こしにパックの削り節を入れて、お湯を注ぐと手軽に作れる。
- 野菜はもやしや大根、なすなどでも。
- 青のりを利用しても手軽でおいしい。
- 野菜をやわらかめにゆで、スプーンにのる大きさに切ると食べやすい。



■材料 (大人4人分)

青菜 (ほうれん草、小松菜等)	150g
キャベツ	150g
人参	60g
〈磯香和え〉	
砂糖	小さじ2(3g)
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
もみのり	3g
〈おかか和え〉	
だし汁	小さじ2(10g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
削り節	1パック(5g)

■作り方

- 青菜はゆでて水にさらし、水気をしぼり、2.5cm位の長さに切る。
- キャベツは1cm幅のせん切り、人参は太めのせん切りにし、ゆでる。
- 砂糖としょうゆは電子レンジ等であたためて、よく混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ①~③と、もみのり半分を加え混ぜ、盛り付ける。
- 残り半分のもみのりをふりかける。
- 〈おかか和え〉
- だし汁としょうゆを合わせ、①②、削り節を加えて、器に盛る。

離乳食から幼児食へ

~こどもの食事・大人の食事~

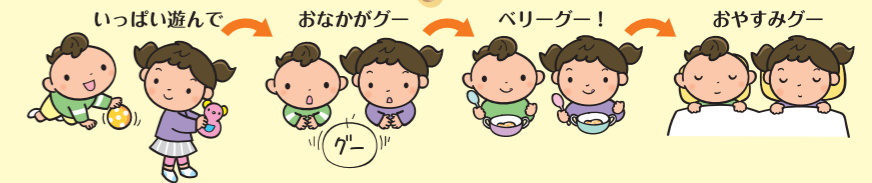


戸塚ハートプラン マスコット (こころん)

楽しく食べて元気になる 6つのポイント

幼児食のポイント

レシピ紹介



1 生活のリズムを整えましょう

起床 食事 遊びの時間 就寝 おやつ



食事時はお腹が空いていますか？

2 主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスアップ♪

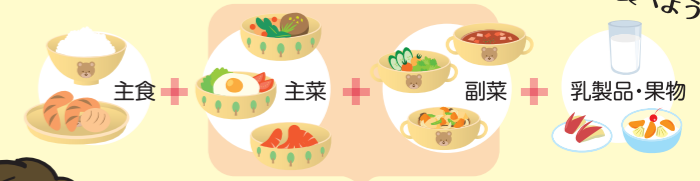
3 おやつは食事の一部としてあげましょう

4 よくかんで食べましょう

5 素材の味をいかして薄味に

6 食事を楽しみましょう

ごはんやパンと
いっしょに
おかずも食べよう！



食事づくりのポイント



ほとんどの食品が使えるようになります

- 味付けは薄味が基本！濃い味に慣れないよう注意しましょう。
- 調味料として、料理酒・みりん(アルコールを飛ばした場合は)、油、バター、マヨネーズ、はちみつも使えます。



家族で同じ食事が一緒に食べやすくなるね！

気をつけたいもの

- 刺激物、塩味、甘味の極端に強いもの、カフェインが多く入っているもの(コーヒーや紅茶など)は避けましょう。
- 加熱していない食べ物(刺身、生肉、生ガキ、生卵など)は避けましょう。
- 誤飲や窒息などの誤飲防止として、ピーナッツなどの乾いた豆類、こんにゃくゼリー、ミニトマト、もち、白玉団子などは注意が必要です。

ゼリーやミニトマト、大きいぶどうは丸のみしないように小さく切りましょう



食べにくい食材と工夫



食べにくい理由	食材(例)	食べやすい工夫
うすくてペラペラしている	レタス、わかめ	加熱してやわらかくする
皮が口に残る	豆、トマト	皮をむく
固すぎる	かたまり肉、えび、いか	小さく切る かくし包丁を入れる
口の中でまとまりにくい	ブロッコリー、ひき肉	とろみをつける 他の食材と混ぜてまとめる
弾力がある	こんにゃく、かまぼこ、貝類	小さく切る かくし包丁を入れる
唾液を吸う	パン、ゆで卵、さつまいも	水分を含ませる 他の食品と混ぜて使う 口に詰め過ぎないように 一口大にする
口の中でゴロゴロする	生野菜、くだもの	加熱調理する、すりおろす
繊維が強い	キャベツ、きのこ、青菜	加熱してやわらかくする 小さく切る

あるある



幼児期の食事の対応

1 好き嫌い

似たような栄養素を持つ食品が食べられれば問題は無いので、無理強いしないようにしましょう。
また、こどもは一度食べなくても、二度目、三度目と経験していくことで食べられるようになります。何度か食卓に出しましょう。

ポイント

- 経験 …… 繰り返し経験が大切
- 調理の工夫 …… 旬、食べやすい調理、目先を変えた調理
- 興味をもつ工夫 …… 言葉かけ、お手伝い、栽培
- その他 …… 大人がおいしそうに食べてみせる、たまには公園などで食べるなど



2 少食・食べ過ぎ・早食い

食べる量が心配な場合は、順調に成長しているか、成長曲線をつけてみましょう。
量が少なくても、元気に日常生活を送り、順調に発育していれば問題はないでしょう。
食べ過ぎが心配の場合は、よく噛んでゆっくり食べるように声をかけたり、野菜の量を増やすなど、量を調節してみましょう。
また、小さく切り過ぎた食品は丸のみ、早食いしやすいので、少し大きめ、長めに切って噛まないように食べられないようにしましょう。

ポイント

- こどもの成長状況から …… 成長曲線
- 生活リズムの見直しを …… おなかのすくリズム、間食の量・時間
- その他 …… 小食の場合は、盛り付け量を少な目にして達成感を得よう

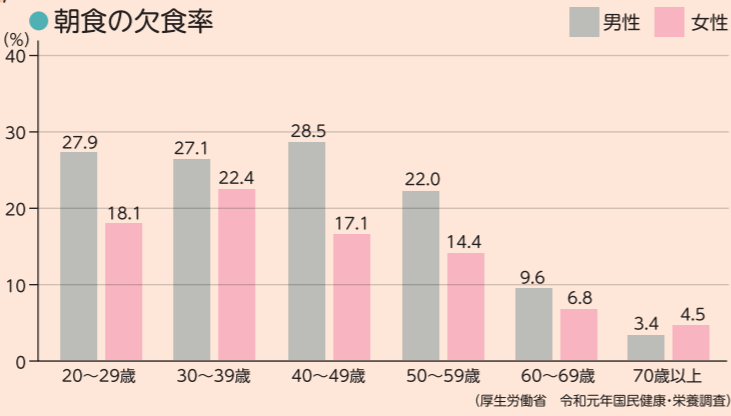


つい、こどものことばかり心配しがちだけれども…



大人の食事も大事!

朝ごはんは食べていますか？朝食の欠食率は男性40歳代で最も高く28.5%、女性は30歳代で最も高く22.4%です。大人の欠食はこどもの欠食にもつながります。欠食は食生活のリズムを乱し、栄養バランスの偏りから肥満ややせ過ぎを招くなど健康上好ましくありません。大人もこどもも1日3食をしっかりとりましょう。



3 遊び食べ

まだまだ食べることに、遊ぶことの区別は難しいです。
大人がメリハリをつけられるような環境に気をつけてあげましょう。
空腹だと食事に集中します。

ポイント

- 食事環境 …… テレビを消す、おもちゃを片付ける、一緒に食べる、いすやテーブルの高さを合わせる(足がブラブラしていると咀嚼しにくくなります)
- 食事時間 …… 食事前は空腹になっていること、何度か離席が続いたら「ごちそうさま」してメリハリをつけよう

