

親子で作ろう！ 簡単やさしいレシピ

一緒に作るとたくさん発見があるね！



※すべて、分量は大人2人分+子ども1人分、栄養価は子ども1人分です。

かぼちゃチーズ 【分量】

かぼちゃ …… 200g
スライスチーズ …… 2枚

かぼちゃには、たくさん種があるね！

バターの良い匂いがするね！

さつまバター 【分量】

さつまいも …… 200g
有塩バター …… 10g
砂糖 …… 小さじ1

ひじきは水につけるとふえるんだよ！

ひじき炒め 【分量】

乾燥ひじき …… 15g
にんじん …… 30g
みりん …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②耐熱皿にかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。(5分程度)
- ③かぼちゃにチーズをのせ、オーブントースターでチーズに軽く焦げ目がつくまで焼く。

●エネルギー:71kcal ●たんぱく質:2.9g ●脂質:2.7g
●カルシウム:69mg ●食塩相当量:0.3g

【作り方】

- ①さつまいもをななめに輪切りにし、スティック状に切る。
- ②耐熱皿にさつまいもを入れ、ラップをして電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。(5分程度)
- ③フライパンにバターをひき、さつまいもを炒める。
- ④火が通ったら、砂糖をからめる。(砂糖は分量をからめて、残り半分を出来上がり後に振りかけてもよい)

●エネルギー:84kcal ●たんぱく質:0.5g ●脂質:2.5g
●カルシウム:19mg ●食塩相当量:0.1g

【作り方】

- ①ひじきを水で戻し、水をきる。にんじんは千切りにする。
 - ②フライパンにごま油をひき、水をきったひじきとにんじんを炒める。
 - ③にんにんに火が通ったら、さとう、しょうゆ、みりんを入れる。
 - ④全体に味がいきわたるように混ぜ、炒める。
- ※ご飯に混ぜて、おにぎりにするとおやつにぴったり！

●エネルギー:21kcal ●たんぱく質:0.4g ●脂質:1.0g
●カルシウム:43mg ●食塩相当量:0.3g

野菜は足りていますか？



「好き嫌い」って、誰にでもありますよね。

味、匂い、食感だけでなく、食べられないことを怒られた経験なども、好き嫌いの原因になることがあります。周りの人がおいしそうに、楽しそうに食べるところを見せながら、**一緒に楽しく食べる経験**を繰り返すことで、少しずつ食べる力が成長します。食べなくても、怒らず、調理方法を工夫して食べる練習をさせてあげることが大切です！

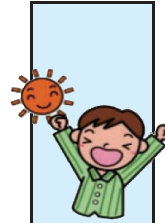
一緒に作ると、苦手な食べ物もチャレンジしやすいですよ。上のレシピを参考に「おいしい」「楽しい」体験を。

● 北部保健福祉センター 北部地域保健課 TEL.06-4950-0637 FAX.06-6428-5110
● 南部保健福祉センター 南部地域保健課 TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

3歳～5歳の子ども



自分でできることが増えてきましたね。生活リズムはしっかり整ったかな？



7 起床

朝食
(30分)

遊び

12 昼食
(30分)

昼寝
(年齢と共にならず)

15 間食

遊び

19 夕食
(30分)

お風呂

21

就寝



朝、自分で起きていますか？朝ごはんは食べていますか？早起きと朝ごはんが体内時計をリセットします。

自分で起きられるのは、脳の視床下部が育っている証拠。7時までには起こして、起きる力を育ててあげましょう。寝ている間は食べ物が入ってこないの、朝には燃料切れです。朝ごはんを食べてスイッチon。1日3回の「いただきます、ごちそうさま」で、メリハリのある生活を。

家族等で楽しく食事をしていますか？五感を使った様々な体験で心も体も成長します。

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。そして、おいしさには、味だけでなく、匂い・音・見た目・歯ごたえなどの感覚と一緒に食べる人、食べる環境なども大切。家族等と一緒に作ったご飯や、自分で栽培した野菜の味はきっと格別です。食事づくりや準備などを通して、子どものやる気を育てましょう。



夜更かししていませんか？寝ている間に身体と脳が育ちます。

睡眠中に、脳の記憶などをつかさどる部分が育ちます。また、睡眠中にたくさん分泌される「成長ホルモン」は骨・筋肉などを成長させ、免疫力もつけてくれます。しっかり熟睡するためには、飲食は寝る2時間前までに終わることが大切です。遅く寝るなんて、もったいない！

母子健康手帳の「身長体重曲線」を利用し、**身長や体重がバランスよく成長しているか**定期的に確認しましょう。