

作ってみよう！子どもと一緒にごはん

野菜のあんかけご飯 【分量】

チンゲン菜	…	50g
しめじ	…	50g
にんじん	…	50g
ごま油	…	5g
水	…	250cc
濃口しょうゆ	…	小さじ1
塩	…	少々
中華だし	…	小さじ1
片栗粉	…	小さじ2

※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。

【作り方】

- ①にんじんは細く千切り、しめじ、チンゲン菜はみじん切りにする。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ野菜を加えて炒める。全体に油が回ったら、水を入れてやわらかくなるまで炒め煮する。
- ③中華だし、塩、濃口しょうゆを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ご飯(90g 分量外)を茶碗に盛り、上に野菜のあんをかける。

●エネルギー:183kcal ●たんぱく質:3.1g ●脂質:1.5g
●カルシウム:16mg ●食塩相当量:0.4g

野菜のごま和え 【分量】

かぼちゃ	…	100g
ハム	…	1枚
きゅうり	…	30g
ミニトマト	…	5個
焼きちくわ	…	1/2本
すりごま	…	小さじ1
濃口しょうゆ	…	大さじ1/2
砂糖	…	小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは皮ごと5mm厚さ2cm角に切りゆでる。(レンジでもOK)
- ②きゅうり、ミニトマト、ちくわ、ハムは1cm角に切る。
- ③すりごま、濃口しょうゆ、砂糖を混ぜておく。
- ④①と②の具材を③で和える。

●エネルギー:42kcal ●たんぱく質:2.3g ●脂質:0.9g
●カルシウム:18mg ●食塩相当量:0.3g

豆腐ハンバーグ 【分量】

木綿豆腐	…	150g
豚ひき肉	…	80g
にんじん	…	30g
ひじき	…	大さじ1
片栗粉	…	小さじ1
油	…	大さじ1
塩	…	少々

【作り方】

- ①木綿豆腐を水きりする。
 - ②ひじきを水で戻し、その後水をきる。
 - ③にんじんをすりおろす。
 - ④ポウルに①、②、③と豚ひき肉、片栗粉、塩を加えよくこねる。
 - ⑤④を小判型に整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ※大人はポン酢などをかけて食べる。

●エネルギー:69kcal ●たんぱく質:5.5g ●脂質:3.8g
●カルシウム:45mg ●食塩相当量:0.5g

じゃがいもボール 【分量】

じゃがいも	…	150g
コーン(缶詰)	…	50g
マヨネーズ	…	大さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむきゆでてつぶし、さます。(レンジでもOK)
- ②①にマヨネーズとコーンを入れて混ぜる。
- ③ラップで一口大に丸める。

●エネルギー:44kcal ●たんぱく質:0.7g ●脂質:1.6g
●カルシウム:2mg ●食塩相当量:0.1g

みそ汁 【分量】

カットわかめ	…	1つまみ
大根	…	80g
たまねぎ	…	80g
みそ	…	大さじ1と1/2
だし汁	…	400cc

【作り方】

- ①大根は短冊切り、たまねぎは5mm幅に切る。
- ②なべにだし汁を入れ①を柔らかく煮て、カットわかめを加える。
- ③みそを加え仕上げる。

●エネルギー:18kcal ●たんぱく質:1.0g ●脂質:0.2g
●カルシウム:18mg ●食塩相当量:0.7g

1歳6か月～2歳の子ども

いろいろなメニューや食材で食体験を広げ、味覚を育てましょう！

甘味
塩味
うま味

生きていくために必要
=すべての人がおいしいと感じる味
(練習不要)



酸味
苦味

危険と感じる
=繰り返し食べることで、おいしいと感じる味
(練習が必要)
調理方法や味付けを工夫して、食べる経験を
させてあげることが大切

野菜は足りていますか？ 苦手な野菜はありませんか？
家族一緒に“野菜”を食べる経験の積み重ねが大切です！

野菜には「酸味」や「苦味」がありますよね。食べる経験が始まって間もない子どもにとって、“野菜”はまだまだ食べにくい食材です。
“野菜”をおいしく食べるには、調理の工夫が大切です。いろいろな味・食感・香りを体験することで味覚が発達し、苦手な野菜も食べられるようになります。
裏面のレシピを参考に、家族みんなでいろいろな“旬の野菜”を食べましょう！

おやつについて ～おやつ=お菓子だと思いませんか？～

子どもの胃は小さく、消化能力が未熟なため、3回の食事だけでは1日に必要な栄養がとれません。**おやつは4回目の食事**と考え、栄養補給を目的とした内容にするとういことです。

■おすすめおやつ

牛乳やヨーグルト、果物、ふかしいも、おにぎりなど

■目安量

おやつは1日のエネルギー量の10～15%が適量です。
約100～150kcalを目安に選びましょう。

- ※ 市販の菓子類や嗜好飲料は、糖分や油分が多いものがあるので、パッケージの栄養成分表示を参考にしましょう。
- ※ ジュースもおやつの一つとして考えましょう。

(組み合わせ例)



牛乳コップ1杯とビスケット2枚

ヨーグルトとりんご1/4個