

## 子育て世帯応援メニュー

# 3日間レシピ

1日目：時間ゆっくりメニュー  
2日目：しっかりヘルシーメニュー  
3日目：忙しい日のパッとメニュー

子育て中の親は大切な子どものために、毎日充実した食事を作ってあげたいもの。しかし、ゆっくり料理を作れる日もあれば、忙しくて食事の準備に時間がかけられない日もあります。ここでは子育て世帯の日常の1コマを想定して、作る人も食べる人も笑顔になれる3日間のレシピを紹介します。



1日目

朝

「食べたくない」なんて言えなくなる

手軽でおいしい **みんな大好きパンメニュー！**



お母さんのごはん

### 主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	598kcal	鉄	11.1mg
たんぱく質	29.2g	ビタミンC	65mg
脂質	22.6g	食物繊維	7.0g
カルシウム	431mg	食塩相当量	3.5g



子ども(3~5歳)のごはん



食パンを麺棒で薄く伸ばすことで焼き上がり、カリカリに。子どもが大好きな一品に！

## クリスピーピザトースト

### 材料(4人分)

食パン(6枚切り) ----- 4枚  
ウインナー ----- 4本  
タマネギ ----- 中1/3個  
ミニトマト ----- 4個  
ピーマン ----- 1個  
ピザ用ソース ----- 大さじ4 (またはケチャップ)  
ピザ用チーズ ----- 80g  
▶304kcal / 15分

### 作り方

- 1 食パンは麺棒で薄く押し伸ばす。
- 2 ウインナーは斜め薄切りにする。タマネギは皮をむいて芯(しん)を取り、薄切りにする。ミニトマトはヘタを取り、薄い輪切りにする。ピーマンはヘタと種を取り、薄切りにする。
- 3 ①の食パン全体に広がるようにピザ用ソースを塗り、②の具を載せ、その上にチーズを散らす。
- 4 オーブントースターで食パンがこんがりするまで焼く。



ホウレン草とアサリが入って鉄分たっぷり。豆乳も入って、女性には特にお勧めです。

## 豆乳スープ

### 材料(4人分)

シメジ ----- 1/2袋  
タマネギ ----- 中1/3個  
ホウレン草 ----- 1/2束  
ニンニク ----- 1かけ  
バター ----- 小さじ1  
アサリ(水煮缶) ----- 80g  
水 ----- 100cc  
豆乳 ----- 300cc  
固形コンソメ ----- 1個  
塩・コショウ ----- 適量  
▶84kcal / 15分

### 作り方

- 1 シメジは石づきを切り落とし、食べやすい大きさにほくす。タマネギは皮をむいて芯(しん)を取り、薄切りにする。ホウレン草はゆでてあくを抜き、冷水にとってしっかり水気を絞って4cmの長さに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋にバター、ニンニクを入れ、ニンニクの香りが出るまでいためる。
- 3 シメジ、タマネギ、アサリを加え、しんなりするまでいためる。
- 4 水、豆乳、固形コンソメを加え、2〜3分煮、ホウレン草を加え、塩・コショウで味を調える。



## 黒糖きなこ牛乳

### 材料(4人分)

牛乳 ----- 3カップ  
黒砂糖(粉末) -- 大さじ3  
きな粉 ----- 大さじ4  
抹茶 ----- 適宜  
▶158kcal / 5分

### 作り方

- 1 黒砂糖ときな粉を混ぜて牛乳をそそぎ、よくかき混ぜる。
- 2 抹茶を上にもりかける。

## フルーツ

### 材料(4人分)

バナナ ----- 大1本  
キウイ ----- 大2個  
▶52kcal / 5分

### 作り方

皮をむき、食べやすい大きさに切る。

## MEMO 「朝ごはん」しっかり食べていますか？

### 食べていないのは20代～40代

20代の朝食欠食率は30%近く。次いで30代、40代と、子育て世代の欠食率が高くなっています。親の食習慣が子どもに与える影響は大きく、子どもの欠食にもつながります。

### 食べない原因は不規則な生活

朝ごはんを食べない理由の多くは「食欲がない」「時間がない」がほとんど。その背景には「寝るのが遅く、朝起きられない」といった「生活の夜型化」が考えられます。

### 食べるけれど内容に問題あり

朝ごはんは食べるけれど、手軽なおにぎりや菓子パンなどの主食+飲み物だけなどの簡単なもので済ませていませんか。これでは午前中の活動源としては不十分です。



### 毎朝食べて心も体も元気に

朝ごはんを食べる子どもは食べない子どもに比べてテストの成績がよく、体調不良や「イライラする」「やる気が起こらない」など情緒不安を訴えることが少ないという報告があります。

### 朝ごはんから始まる生活のリズム

朝ごはんを食べると体温が上がり、体もちゃんと目覚めた状態に。勉強や運動に集中できて力を出し切れるため体が心地よい疲れを感じます。結果、美味しい夕食、深い睡眠がとれ、翌朝の目覚めもスッキリ。

### 家族そろって朝ごはん

1人で食べるよりも大人数で食べる方が食も進みます。主食、おかず、汁物をそろえて、家族みんなで朝ごはん！みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

出典：平成22年度全国学力・学習状況調査、文部科学省  
平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省  
平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書、独立行政法人日本スポーツ振興センター  
平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書、独立行政法人日本スポーツ振興センター

1日目  
昼

## 親子でおそろい カラフル弁当

主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	559kcal	鉄	2.4mg
たんぱく質	20.8g	ビタミンC	111mg
脂質	11.8g	食物繊維	4.1g
カルシウム	84mg	食塩相当量	2.5g



お父さんのお弁当

子ども(6~7歳)のお弁当

### 青じそとじゃこの混ぜごはん

材料(4人分)

ごはん ----- 720g  
青じそ ----- 2枚  
ちりめんじゃこ ----- 10g  
白ごま ----- 適量  
▶ 311kcal / 5分

作り方

- 1 青じそは茎を切り落としてあらみじん切りにする。
- 2 ごはんに①、ちりめんじゃこ、白ごまを加え、ごはん粒がつぶれないように混ぜ合わせる。

### 豚肉のしょうが焼き

材料(4人分)

豚肉 ----- 200g  
サヤインゲン ----- 6本  
A  
みりん ----- 大さじ2  
酒 ----- 大さじ1  
濃口しょうゆ ----- 大さじ2  
しょうが ----- 1かけ  
▶ 149kcal / 15分

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。サヤインゲンはスジを取り、3cmの長さに切る。Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2 豚肉とサヤインゲンをAに漬け込み、5分ほどおく。
- 3 熱したフライパンに②を漬け汁ごと入れて火が通るまで焼く。



### ひじきの卵焼き

材料(4人分)

乾燥ひじき ----- 4g  
卵 ----- 2個  
砂糖 ----- 小さじ2  
塩 ----- 少々  
油 ----- 適宜  
▶ 45kcal / 10分

作り方

- 1 乾燥ひじきはぬるま湯に漬けてもどし、ザルにあげてよく水気を切る。
- 2 卵を溶きほぐし、①、砂糖、塩を加えてよくかき混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、温まったら②を1/2量流し込み、軽くかき混ぜながらフライパン全体に行きわたるようにする。
- 4 半熟になったところで菜ばしを使ってくるくると巻くようにフライパンの手前に移動させる。
- 5 フライパンの空いたところに残りの卵液を流し込み、半熟になったらくるくる巻きながら焼く。



## 温野菜

### 材料(4人分)

ブロッコリー --- 1/2株  
カボチャ ----- 100g  
▶ 31kcal / 5分

### 作り方

- 1 ブロッコリーは一口大に切り、水で洗う。カボチャは種を取り、幅5mmくらいの薄切りにし、さらにくし形に切って、水にくぐらせる。
- 2 ①の水気を切らずに耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジで約1分加熱する。

## カラフルピクルス

### 材料(4人分)

キュウリ ----- 中1/2本  
赤パプリカ ---- 大1/2個  
黄パプリカ ---- 大1/2個  
酢 ----- 50cc  
水 ----- 50cc  
ハチミツ ---- 大さじ2  
塩 ----- 小さじ1/2  
ニンニク ---- 1/2かけ  
黒粒コショウ --- 少々  
▶ 23kcal / 10分

### 作り方

- 1 Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。
- 2 キュウリは厚さ5mmの輪切りにする。パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を取り除き、一口大に切る。
- 3 ②の野菜を①に漬け、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。
- 4 ラップを材料に密着させるようにかけ、冷ます。

パプリカのビタミンCは青ピーマンの倍以上！  
苦味がなく甘味があり、食べやすい食材です。



## お弁当箱活用術 !!

# 選んで詰めるだけ！ 量もバランスも OK お弁当の作り方

何をどれくらい食べれば適量なのか分からないとお悩みの方は多いのでは。そんな人に「3・1・2弁当箱法」をご紹介します。これは簡単な5つのルールを守るだけで自分に合った食事の量や栄養バランスをだいたい満たすことのできるお弁当が作れる方法です。日ごろの食事の量や栄養バランスもこの方法でチェックしてみましょう！

### ルール1

## 自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

年齢	男性		女性	
	身長 目安 (cm)	弁当箱の 容量 (ml)	身長 目安 (cm)	弁当箱の 容量 (ml)
3~5	103	400	103	400
6~7	120	500	119	500
8~9	130	600	130	600
10~11	142	800	141	700
12~14	160	800	155	800
15~17	170	900	157	800
18~49	171	900	158	700
50~69	166	800	153	700

※表は活動量が普通の人（座位中心の生活だけれども、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤通学・買い物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む人）の基準サイズです。

## 自分の身長や活動量を参考にサイズを調整する

身長が目安より高い人 身長が目安より低い人  
活動量が普通より多い人 活動量が普通より少ない人

プラス100ml

マイナス100ml

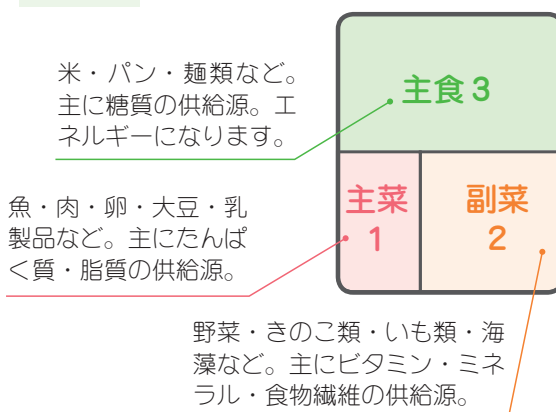
### ルール2

## 料理が動かないようにしっかりとめる

ふたをした時にすき間ができないように。ケースはできるだけ使わない。

### ルール3

## 主食3：主菜1：副菜2の面積比で料理を詰める



### ルール4

## 同じ調理法のおかずを重ねない

油を多く用いた料理は1品に。  
塩味の濃い料理は量を少なく。

### ルール5

## おいしそうに、彩りよく

赤、緑、黄、茶、白系の5色のうち4色は取りそろえよう。料理の高さを同じように詰めると見た目すっきり！

1日目  
夜

時間のある日は腕をふるって

# 今日はおうちでレストラン風夜ごはん



お母さんのごはん

## 主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	839kcal	鉄	2.4mg
たんぱく質	27.5g	ビタミンC	79mg
脂質	31.3g	食物繊維	7.2g
カルシウム	115mg	食塩相当量	3.1g



子ども(6~7歳)のごはん



## 白身魚のワイン蒸し

### 材料(4人分)

白身魚(タイ、タラ、サワラなど)	4切れ
ミニアスパラガス	80g
ニンジン	80g
トマト(完熟)	中1個
タマネギ	20g
パセリ	3g
塩・コショウ	各少々
バター	大さじ1
白ワイン	100cc
生クリーム	100cc
塩・コショウ	各少々
レモン汁	小さじ2
▶ 268kcal / 30分	

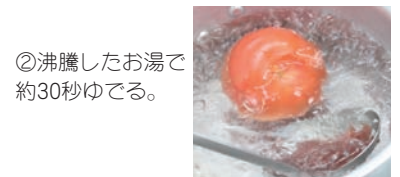
### 作り方

- 1 ミニアスパラガスは根の部分を少し切り落とし、ニンジン  
は皮をむき、輪切りにして型抜きし、一緒にゆでる。
- 2 トマトは湯むき後、種を除き1cm角に切る。タマネギ、パセリ  
はみじん切りにする。白身魚は両面塩・コショウをする。
- 3 鍋にバターを薄く塗り、トマト、タマネギ、パセリ(1/2量)  
を敷き、魚を載せる。白ワインを注ぎ火にかける。
- 4 沸いてきたら火を弱め、ふたをして蒸し焼きにする。魚に火  
が通ったら魚だけを取り出し、汁が1/3量になるまで煮詰める。
- 5 生クリームを加え、2/3量になるまで煮詰める。
- 6 塩・コショウで味を調え、レモン汁と残りのパセリを加え  
て軽く混ぜ、煮立たせてとろみをつける。
- 7 皿にソースを敷き、その上に魚を置いて、付け合せのミニ  
アスパラガスとニンジンを盛り付ける。

## トマトの湯むき



①包丁の刃先でへたをくり抜く。



②沸騰したお湯で約30秒ゆでる。



③冷水にとって皮の切れ目から薄皮をむく。



## さつまいもサラダ

### 材料(4人分)

サツマイモ ----- 中1本  
 ブロccoli ----- 1/2株  
 タマネギ ----- 中1/3個  
 レーズン ----- 大さじ1  
 大豆(水煮) ----- 50g  
 〔マヨネーズ ----- 大さじ3  
 A 粒マスタード ----- 大さじ1  
 酢 ----- 大さじ1  
 コショウ ----- 少々

▶180kcal / 15分

サツマイモとブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCはレーズンに含まれる鉄の吸収を助けます。相性バッチリのサラダです！

### 作り方

- 1 サツマイモはよく洗い、皮付きのまま一口大に切り、水からゆで、柔らかくなったらザルにあげて水気を切る。
- 2 ブロccoliは小房に分け、塩(分量外)をひとつまみ入れた沸騰したお湯でゆで、水気を切る。タマネギは皮と芯(しん)を取ってみじん切りにする。
- 3 レーズンはぬるま湯に漬けてもどし、水気をふいておく。大豆も水気をふいておく。
- 4 混ぜ合わせたAと、①②③をあえ、コショウで味を調える。



## ミネストローネ

### 材料(4人分)

ジャガイモ ----- 小1個  
 タマネギ ----- 中1/3個  
 ニンジン ----- 40g  
 キャベツ ----- 40g  
 セロリ ----- 20g  
 ベーコン ----- 1枚  
 ニンニク ----- 1かけ  
 ホールトマト ----- 200g  
 パセリ ----- 適量  
 オリーブ油 ----- 大さじ1  
 固形コンソメ ----- 1個  
 水 ----- 4カップ  
 塩・コショウ ----- 各少々

▶89kcal / 25分

芽を包丁の角を使ってくり抜くように取り除く。

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて1cmのさいの目状に切ったあと、水にさらしてあくを抜く。ニンジンも1cm角のさいの目切りにする。
- 2 他の野菜とベーコンは1cm角に切る。にんにくとパセリはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかけて、香りが出てきたらベーコン、タマネギ、ニンジン、セロリを加えじっくりいためる。
- 4 ジャガイモとホールトマトを加えていため、キャベツ、水、固形コンソメを加えてあくを取りながら弱火で15分くらい煮る。
- 5 塩・コショウで味を調えて皿に盛り、上からパセリを散らす。



**ごはん** ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。▶302kcal

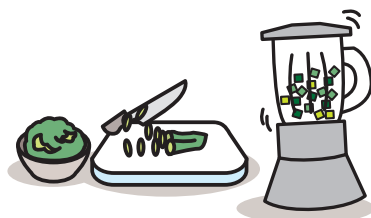
## MEMO 子どもの好き嫌い

子どもの好き嫌いは、自己主張の強まる1才くらいから多かれ少なかれ始まります。味覚の変化や経験などを経て少しずつ減っていくので、嫌いな食品と似た栄養素をもつほかの食品で栄養が補えるようであればそれほど気にすることはないでしょう。ただし好き嫌いは本格的な偏食につながります。多くの食品でいろいろな味を経験させて、慣れさせるようにしましょう。

## 嫌いなものを食べてもらうコツ

### 1 買い物や料理は子どもと一緒に

子どもは自分で料理したものなどに愛着がわき、嫌いなものでも頑張って食べようという気持ちになります。家庭菜園や買い物、料理などを通して、食べ物に興味を持ち、大切に作る心が育ちます。

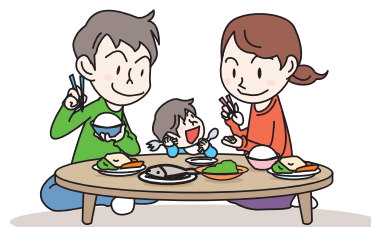


### 2 調理方法を工夫しましょう

嫌いな食材を工夫して臭みを取ったり、細かく切って好きなものに混ぜるなど、嫌いな理由に合わせて原因を取り除くような調理をしましょう。この段階で食べられるようになったら徐々に形や味を残すようにし、食品本来の味に慣れさせることが大切です。

### 3 食事の時間を楽しくしましょう

家族で食卓を囲み、たまには庭やベランダで食事をするなど楽しい雰囲気を作ることが大切です。無理強いをしたり、食べないことで親が不機嫌になると子どもはプレッシャーを感じます。子どもが食事を苦痛に感じないように気をつけましょう。



2日目

朝からちゃんと食べたい

朝

# ごはん派家族のしっかり朝ごはん



お母さんのごはん



子ども(6~7歳)のごはん

## 主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー	---654kcal
たんぱく質	-----19.6g
脂質	-----17.4g
カルシウム	-----203mg
鉄	-----3.0mg
ビタミンC	-----29mg
食物繊維	-----8.7g
食塩相当量	-----3.3g



汁物も具をたくさん入  
れると立派なおかず  
に！もう1品作る手間  
が省けます。

## 実だくさん味噌汁

### 材料(4人分)

大根	-----120g
ニンジン	-----80g
生シイタケ	-----2枚
里芋	-----中3個
厚揚げ	-----50g
葉ネギ	-----2本
だし汁	-----3カップ
みそ	-----大さじ2・1/2
▶73kcal / 20分	

### 作り方

- 1 大根、ニンジンは皮をむいていちょう切りにし、生シイタケは石づきを取って4等分にする。
- 2 里芋は皮をむいて6~7mm厚さの半月切りにする。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に切る。葉ネギは小口切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、大根、ニンジン、生シイタケ、里芋を加えて煮込む。
- 4 野菜が煮えたら厚揚げを加え、みそで味付けをする。
- 5 器に盛り、葉ネギを散らす。

## キャベツとしらすのごま酢漬け

### 材料(4人分)

キャベツ	-----100g
キュウリ	-----小1本
しらす干し	-----20g
白ごま	-----小さじ1/2
酢	-----小さじ2
薄口しょうゆ	-----小さじ2
▶24kcal / 10分	

### 作り方

- 1 キャベツは3cm大のざく切りに、キュウリは小さめの乱切りにする。
- 2 塩(分量外)をふり、軽くもんでしばらくおく。
- 3 水分が出てきたら軽く水で洗い、ふきんで絞ってしらす干し、白ごま、酢、薄口しょうゆであえ、器に盛る。



## アボカド納豆

### 材料(4人分)

アボカド	-----1個
納豆	-----120g
濃口しょうゆ	-----小さじ4
マヨネーズ	-----大さじ1
刻みのり	-----適量
▶161kcal / 5分	

### 作り方

- 1 アボカドはヘタのところから縦に包丁を入れ、種が当たるところまで差し込み、くると1周切り込みを入れる。左右を反対にねじりながら2つに分ける。包丁の根元を種に刺し、ねじり取る。皮を除き、1cm角の大きさに切る。
- 2 納豆は濃口しょうゆとマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- 3 ①と②をさっくり混ぜ合わせ器に盛り、刻みのりを山高に盛る。



## りんごヨーグルト

### 材料(4人分)

りんご	-----1/2個
ヨーグルト(無糖)	-----200g
コーンフレーク	-----20g
ハチミツ	-----大さじ2
▶94kcal / 5分	

### 作り方

- 1 りんごはよく洗い芯(しん)を取り、皮ごと1cm角の大きさに切る。
- 2 ①とヨーグルトをあえ、皿に盛り、上からコーンフレークをふりかけ、ハチミツを回しかける。

## ごはん

ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。▶302kcal

2日目  
昼

冷凍保存を活用して

# 短時間で盛りだくさんお弁当



子ども(6~7歳)のごはん

お母さんのお弁当

## 3色ごはん

### 材料(4人分)

ごはん ----- 720g  
生シャケ ----- 小4切れ  
酒 ----- 大さじ2  
塩 ----- 少々  
白ごま ----- 小さじ2  
卵 ----- 2個  
ホウレン草 ----- 2/3束  
めんつゆ(ストレート) ----- 大さじ2  
▶ 450kcal / 15分

### 作り方

- 1 生シャケは酒と塩をふり、グリルで中まで火が通るように両面を焼く。皮や小骨を取り除いて身をほくしてフレーク状にし、白ごまをふりかける。
- 2 鍋に水を入れ、その中に卵を入れて火にかけ、沸騰してから約10分間ゆでる。冷水にとり、皮をむいて6等分の輪切りにする。
- 3 ホウレン草はよく水洗いしてゆでる。しんなりしたら水にさらし、あら熱を取ってかたくしぼる。株元を切り落とし、4cmくらいの長さに切り、めんつゆで味付けをする。
- 4 弁当箱の半分強のスペースにごはんを敷き詰め、その上にホウレン草、卵、シャケの順に盛り付ける。

鮭フレークとホウレン草は調理後冷凍保存ができるので、あらかじめ作って冷凍しておいたものを再加熱して盛るだけでOK。忙しい朝に最適です！

### 主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー ---559kcal 鉄 ----- 2.4mg  
たんぱく質 ---28.9g ビタミンC ----- 39mg  
脂質 ----- 11.8g 食物繊維 ----- 3.3g  
カルシウム ----- 80mg 食塩相当量 ----- 1.9g

## ホタテとピーマンのカレー風味

### 材料(4人分)

ホタテ貝柱 ----- 4個  
ピーマン ----- 2個  
モヤシ ----- 80g  
油 ----- 大さじ1  
カレー粉 --- 小さじ1  
塩・コショウ各少々  
▶ 56kcal / 10分

### 作り方

- 1 ホタテは3等分のそぎ切りにする。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り、5mmくらいの細切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、ホタテを入れて軽く両面を焼いたら一度取り出す。ピーマンとモヤシを加えていため、ホタテを再び戻し入れる。
- 3 カレー粉、塩・コショウで味を付ける。



## ミニトマト

1個 ▶ 3kcal

## レタス

小1枚 ▶ 1kcal

## オレンジ

1/8個 ▶ 7kcal

### MEMO お弁当もバランスよく

日ごろ作るお弁当は前の日や朝ごはんの残り物を詰めることが多いですね。これだと作るのに手間はかかりませんが、摂取する食品数が少なくなって栄養にも偏りが生じます。簡単に作ることのできる料理や冷凍保存可能な料理を活用して、お昼ごはんの量と質を充実させましょう。

## ちくわとコーンのマヨネーズ和え

### 材料(4人分)

焼きちくわ ----- 2本  
キュウリ --- 中1/2本  
ホールコーン(缶詰) ----- 大さじ4  
マヨネーズ ----- 小さじ2  
▶ 42kcal / 5分

### 作り方

- 1 キュウリは1cm角に切る。
- 2 焼きちくわは5mmくらいの輪切りにする。
- 3 ①、②、ホールコーンをマヨネーズであえる。



2日目  
夜

今夜はパパが挑戦!

# 野菜たっぷり鶏ミンチ鍋



### 主要栄養成分(大人1食分あたり)

エネルギー	522kcal	鉄	4.5mg
たんぱく質	33.4g	ビタミンC	41mg
脂質	16.1g	食物繊維	8.0g
カルシウム	285mg	食塩相当量	3.2g

## 鶏ミンチ鍋

### 材料(4人分)

鶏ミンチ団子	春菊	1袋
鶏ミンチ肉	長ネギ	1本
ニラ	ワカメ(乾)	8g
ニンニク	木綿豆腐	1/2丁
溶き卵	油揚げ	60g
みそ	だし汁	6カップ
かたくり粉	薄口しょうゆ	大さじ4
白菜	酒	大さじ3
生シイタケ	ゆでうどん	800g
		▶556kcal / 30分

### 作り方

- 1 ニラは1cm幅に切る。ニンニクはすりおろす。ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて食べやすい大きさに丸め、鶏ミンチ団子にする。
- 2 白菜は適当な大きさにそぎ切りし、春菊は茎のかたい部分は切り取り、食べやすい長さに切る。長ネギは7cmくらいの斜め切り、木綿豆腐は5cm大の大きさに切る。油揚げは油抜きをし、一口大に切る。ワカメはもどしておく。
- 3 鍋にだし汁、薄口しょうゆ、酒を入れ、沸騰したら鶏ミンチ団子を入れる。
- 4 ③に生シイタケ、長ネギ、豆腐、白菜を入れ、鶏ミンチ団子が浮き上がってきたら、春菊、油揚げ、ワカメを加え、最後にゆでうどんを加える。



## MEMO 子どもの食事

食事の量は年齢・性別・活動量などによって異なります。さらに体格にも個人差がある時期なので、それぞれの必要に応じて適宜調整しましょう。

### 3～5歳

成人女性の約6割のエネルギー量が必要になります。食事の量も大人の量から6割程度に減りますが、乳・乳製品はおやつなどに利用して大人とほぼ同じ量をとるようにしましょう。

### 中学生・高校生

男女ともに大人以上にエネルギー量が必要になります。運動量の増加や体を作るために、ごはんなどの穀類、魚介・肉、野菜、乳・乳製品を中心に大人よりも量を増やして成長期に必要な栄養素をとりましょう。

### 小学生

小学校低～中学年で成人女性の7～9割、高学年の女子はほぼ同じ、男子ではそれ以上のエネルギー量が必要になります。成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを多く含む乳・乳製品は大人以上に積極的にとりましょう。

### 性別・活動量

男子は女子よりも体が大きく基礎代謝量も高いので、穀物、魚介・肉、乳・乳製品を多めにとりましょう。また、活動量が異なると必要なエネルギー量に差が出るので、エネルギー源になるごはんなどの穀類で調整しましょう。



3日目

食べない人の第一歩！

朝 

# お手軽おじやでチャレンジ朝ごはん！



お母さんのごはん

## 主要栄養成分(大人1食あたり)

エネルギー	490kcal	鉄	1.9mg
たんぱく質	16.3g	ビタミンC	31mg
脂質	11.5g	食物繊維	5.4g
カルシウム	198mg	食塩相当量	2.4g

## 洋風おじや

### 材料(4人分)

ごはん	480g
タマネギ	中1/4個
ニンジン	60g
キャベツ	40g
キヌサヤ	4枚
大豆(水煮)	40g
とろけるチーズ	80g
バター	小さじ1
固形コンソメ	1個
水	4カップ
塩・コショウ	適量
▶ 309kcal / 20分	

### 作り方

- 1 タマネギ、ニンジン、キャベツはあらみじん切りにし、キヌサヤはスジを取り、斜めの細切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、タマネギ、ニンジン、キャベツをいためる。しんなりしてきたら大豆、水、固形コンソメ、ごはんを加えて軽くほぐし、ふたをして煮込む。



- 3 ごはんとろみがついてきたらとろけるチーズとキヌサヤを加えて軽く混ぜ、塩・コショウで味を調える。

冷蔵庫にある残り野菜を適当に使って作れます。

## じゃがいも入りスクランブルエッグ



### 材料(4人分)

ジャガイモ	大1個
卵	3個
グリーンピース(冷凍)	20g
牛乳	20cc
塩・コショウ	各少々
ケチャップ	適宜
▶ 103kcal / 15分	

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき、さいの目切りにして水に漬ける。水気を軽く切って、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで5分ほど加熱する。
- 2 卵に牛乳、塩・コショウを加えてよく溶き混ぜる。
- 3 ②に①とグリーンピースを加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンを中火で熱し、③を流し入れ、木しゃもじで大きく混ぜながら半熟状になるまで加熱する。



プルーン 3粒 ▶ 71kcal

ミニトマト 2個 ▶ 6kcal

レタス 小1枚 ▶ 1kcal

# 手間をかけずにかんたん中華



お母さんのごはん

主要栄養成分  
(大人1食分あたり)

エネルギー	---693kcal
たんぱく質	-----27.1g
脂質	-----21.6g
カルシウム	----129mg
鉄	-----3.0mg
ビタミンC	-----52mg
食物繊維	-----5.9g
食塩相当量	-----3.2g



薬味の効いたソースを作るだけで、お総菜や普段の唐揚げが一味違ったおいしさに！

## 油淋鶏 (ユーリンチー)

材料(4人分)

お総菜、残り物の唐揚げ	320g	三杯酢	
長ネギ	10cm	砂糖	大さじ1強
ショウガ	1かけ	濃口しょうゆ	
付け合せ			大さじ2強
レタス	3枚	酒	小さじ1/2
トマト	中1個	酢	大さじ3
		ガラスープ	大さじ4
		コショウ	少々
		ごま油	小さじ2

▶294kcal / 10分

作り方

- 1 Aの材料を混ぜ、三杯酢を作る。
- 2 長ネギ、ショウガはみじん切りにし、①に加える。
- 3 レタスはせん切り、トマトはヘタを取り、5mm厚さの半月に切る。パセリはみじん切りにする。
- 4 唐揚げをオーブントースターで温め、熱いうちに①に漬けて味をしみ込ませる。レタス、トマト敷いた皿に④を盛り付ける。
- 5

## なすの中華風煮物

材料(4人分)

ナス	4本
ショウガ	1かけ
ガラスープ	2カップ
薄口しょうゆ	
A	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
ミョウガ	1個

▶37kcal / 20分

作り方

- 1 ナスはヘタを取り、5、6cmの長さに切る。縦に2等分し、皮目に斜めの切れ込みを入れる。薄い塩水(分量外)に10分くらい漬け、水気を切っておく。ショウガは皮をむき、せん切りにする。ミョウガもせん切りにして水にさらし、水気を切る。
- 2 鍋にAを合わせ火にかけ、煮立ったら①のナスを加える。再び煮立ったら弱火にし、落としぶたをしてゆっくりと煮、ショウガを散らす。
- 3 ナスが煮えたら火を止めそのまま冷まし、味をしみ込ませる。
- 4 ナスを器に盛り、煮汁をかけ、ミョウガを上に乗せる。



落としぶたは材料が浮き上がってくるのを防ぎ、調味料を対流させ味をまんべんなくしみ込ませます。煮くずれ防止にもなります。

## ひじきスープ ▶16kcal / 10分

材料(4人分)

乾燥ひじき	8g
サクラエビ	4g
エノキタケ	1/2袋
長ネギ	5cm
白ごま	小さじ1
ガラスープ	4カップ
濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1 乾燥ひじきはお湯でもどして水気を切っておく。エノキタケは石づきを切り落として軽く水洗いし、2cmの長さに切る。長ネギは小口切りにする。
- 2 ガラスープを温め、①とサクラエビを加え、濃口しょうゆで味を調える。
- 3 器に盛り、白ごまを散らす。

ひじきには鉄、サクラエビにはカルシウムが豊富に含まれます。これらは不足しがちな栄養素です。

## ごはん

ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。▶302kcal

## グレープフルーツ

グレープフルーツ(1/2個)の果肉部分に砂糖(小さじ1/2)をふりかける。▶44kcal

3日目  
夜

時間をかけずに

# きちんと健康和食ごはん



お母さんのごはん



子ども(8~9歳)のごはん

### 主要栄養成分 (大人1食分あたり)

エネルギー	---701kcal
たんぱく質	-----27.5g
脂質	-----19.3g
カルシウム	---- 381mg
鉄	----- 4.5mg
ビタミンC	----- 55mg
食物繊維	----- 7.6g
食塩相当量	----- 3.4g

## えびときのこの炒り豆腐



### 材料(4人分)

木綿豆腐 ----- 400g  
むきエビ ----- 120g  
エリンギ ----- 大1本  
枝豆(さやなし・冷凍) ----- 20g  
ショウガ ----- 1かけ  
長ネギ ----- 10cm  
卵 ----- 1個  
削り節 ----- 3g  
酒 ----- 大さじ2

砂糖 ----- 大さじ2  
薄口しょうゆ ----- 大さじ2・1/2  
油 ----- 大さじ1  
▶ 192kcal / 15分



### 作り方

- 1 むきエビは酒(分量外)少々をふっておく。エリンギは、4cm長さのたんざく切りにする。ショウガ、長ネギはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- 2 鍋に油を熱し、ショウガと長ネギをいため、エリンギを加えてさらにいためる。
- 3 むきエビと枝豆を加え、さらに豆腐を手でつぶしながら加える。
- 4 酒、砂糖、薄口しょうゆで味付けし、煮汁がなくなるまで中火で煮る。
- 5 溶き卵を全体に回し入れて大きく混ぜ、卵が固まってきたら器に盛り、上から削り節をかける。

## 小松菜とにんじんの胡麻和え

### 材料(4人分)

小松菜 ----- 1袋  
ニンジン ----- 60g  
シメジ ----- 1袋  
白ごま ----- 大さじ2  
砂糖 ----- 大さじ1  
濃口しょうゆ -- 大さじ1  
だし汁 ----- 小さじ2  
▶ 55kcal / 15分

### 作り方

- 1 小松菜は沸騰したお湯に根元から入れ、しんなりするまでゆでる。冷水にとってよく絞り、株元を切り落とし、4cmくらいの長さに切る。
- 2 ニンジンは4cmの長さの細切りにし、さっとゆでる。
- 3 シメジは石づきを切り、小分けにし、熱湯でゆでる。
- 4 白ごまをすり鉢で粗くすり、砂糖、薄口しょうゆ、だし汁の順に入れ、①②③をあえる。



## ごはん

ごはん180gをお茶碗にふっくら盛る。  
▶ 302kcal

小松菜はホウレン草よりも多くの鉄を含んでいます。その他カルシウム、ビタミンCが豊富で、積極的に食べたい野菜の一つです。

## 和風かぼちゃスープ

### 材料(4人分)

カボチャ ----- 250g  
タマネギ ----- 中1/2個  
葉ネギ ----- 1本  
だし汁 ----- 2カップ  
牛乳 ----- 1カップ  
生クリーム -- 1/4カップ  
塩・コショウ --- 各少々  
▶ 152kcal / 20分

### 作り方

- 1 カボチャは種を取って皮をむき、5mm幅のくし形切りにする。
- 2 タマネギは皮と芯(しん)を取り、薄切りにする。
- 3 葉ネギは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れ、カボチャとタマネギを煮、柔らかくなったらミキサーにかけて再び鍋に戻し、牛乳と生クリームを加えて温め、塩・コショウで味を調える。
- 5 おわんに盛り、葉ネギを散らす。



# 親子で挑戦！簡単手作りおやつで 心と体に栄養を

子どもたちがよく食べている市販のおやつには脂質や糖分、塩分が多く含まれ、気が付かないうちにエネルギーや食塩の取りすぎになっています。

そこで、簡単で保存もできる手作りおやつなどいかがですか。休日に子どもと一緒に楽しく作れば、栄養・愛情のある手作りおやつをいつでも子どもたちに食べてもらえますね。大きくなって子どもたちの記憶に残るおやつになることでしょう。

## 1日目 おやつ 見ため鮮やか、食感柔らか 春菊みたらし団子

材料12本分(1人分:2本)

白玉粉(または団子粉)	たれ	
----- 160g	濃口しょうゆ	----- 大さじ1・1/3
絹ごし豆腐 ----- 180g	砂糖 ----- 大さじ4	
春菊 ----- 150g	水 ----- 大さじ4	
砂糖 ----- 大さじ1・1/3	かたくり粉 -- 小さじ2	
塩 ----- 少々		
水 ----- 適量		▶156kcal / 30分

冷凍保存OK。  
食べるときは  
自然解凍で。



### 作り方

- 春菊の葉を摘み取る。
- 摘み取った春菊の葉をたっぷりの沸騰した湯でさっとゆでて水にとり、粗熱が取れたらふきんで水気を絞り細かく刻む。
- ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、豆腐を細かくつぶしながら手でよく混ぜ合わせる。②の春菊を加え、さらに混ぜ合わせる。



- 砂糖、塩を加え、耳たぶくらいの硬さになるまで水を加えながら練り、24等分にして丸める。
- 丸めた団子をたっぷりの熱湯でゆで、浮き上がってきたら冷水にとり、ザルにあげて水気を切る。



豆腐が入っていると時間がたっても柔らか。春菊の苦味もわからず、大人気おやつになること間違いなし！

- 小鍋にたれの材料を入れ、弱火にかけてとろみが付くまで混ぜる。
- 団子を2個ずつ竹くしにさし、⑥のたれをからめる。



## MEMO おやつのはてな？

### どんなものをおやつで与えればいいの？

子どもの体は驚くほど成長します。さらに元気に外で遊び回ったり、スポーツをしていけば活動量も大人以上。それに伴い必要なエネルギー量も多くなります。しかし子どもが一度に食べられる食事の量は大人ほど多くありません。しかも好き嫌いの多い時期ともなれば、栄養の偏りも気になりますよね。そこで、おやつは毎食の食事でも不足しがちなエネルギーや栄養素を補うことが重要であり、「第4の食事」と考えることが大切です。

おやつは甘い物である必要はありません。おにぎり、いも類、果物や乳製品など不足しがちなエネルギーやビタミン、ミネラルを補えるものがい良いでしょう。

子どもの生活に楽しみや心のゆとりを作る意味でもきちんと選んで与えましょう。

### 1日に食べるおやつの適正量は？

おやつの摂取カロリーの目安は、1日のカロリー摂取量の約10%程度

3～5歳：約130kcal      小学校低学年：約130～170kcal  
小学校中学年：約150～200kcal      小学校高学年：約170～250kcal

### 市販のおやつは食べさせたらいけないの？

市販のおやつを食べさせてはいけないということではありません。市販のおやつの上質な選び方や与え方を知って活用しましょう。

#### 市販のおやつの上質な選び方・与え方

- ①糖分・油分・食品添加物の少ないものを選ぶ
- ②適量をお皿に出し、食べ過ぎやだらだら食にならないようにする
- ③ジュースの代わりに水やお茶類を選ぶ
- ④3回の食事に影響が出ない時間と量を選ぶ
- ⑤できるだけ買い置きはせず、子どもの目に付く場所やすぐ手の届く場所に置かない

2 日目  
おやつ

ホットケーキミックスで ▶154kcal / 25分  
ベジタブルパンケーキ

にんじんケーキ 材料各20枚分(1人分:各1枚)

材料	作り方
ニンジン ----- 60g 卵 ----- 1個 牛乳 ----- 180cc ホットケーキミックス ----- 200g バニラエッセンス少々 油 ----- 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ニンジンはよく洗って皮ごとすりおろす。</li> <li>2 ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ、①とホットケーキミックス、バニラエッセンスを加えて手早く混ぜ合わせる。</li> <li>3 フライパンに油を入れて熱し、②の生地を大さじ山盛り1杯分流し入れ、弱火で焼く。</li> <li>4 表面がプツプツしてきたら裏返して両面を色よく焼く。</li> </ol>

サラダケーキ 材料各20枚分(1人分:各1枚)

材料	作り方
ピーマン ----- 2個 タマネギ ----- 50g 油 ----- 小さじ1 パセリ ----- 6g レーズン ----- 10g 卵 ----- 1個 牛乳 ----- 200cc ホットケーキミックス ----- 200g バニラエッセンス少々 油 ----- 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ピーマンはヘタと種を取り、さっと熱湯でゆがいてみじん切りにする。タマネギはあらみじん切りにし、油を熱したフライパンでいためしておく。パセリもみじん切りにする。レーズンはお湯につけて軽くもどし、あらみじん切りにする。</li> <li>2 ニンジンケーキと同様、①と生地を材料を手早く混ぜて焼く。</li> </ol>



冷凍保存OK。  
食べるときは  
電子レンジで  
チン。

3種類とも卵を使わなくても  
作れます。そのときは牛  
乳の量を増やして生地硬  
さを調整しましょう。

かぼちゃケーキ 材料各20枚分(1人分:各1枚)

材料	作り方
カボチャ ----- 150g 卵 ----- 1個 牛乳 ----- 180cc ホットケーキミックス ----- 200g バニラエッセンス少々 油 ----- 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 カボチャは種を取って皮をむき乱切りにする。水からゆでて熱いうちにつぶす。</li> <li>2 ニンジンケーキと同様、①と生地を材料を手早く混ぜて焼く。</li> </ol>

3 日目  
おやつ

こどもが好きな組み合わせ  
さつまいもとチョコの蒸しパン



冷凍保存OK。  
食べるときは  
電子レンジで  
チン。

材料10個分(1人分:1個)

サツマイモ ----- 150g	砂糖 ----- 100g
チョコレート ----- 30g	卵 ----- 1個
薄力粉 ----- 200g	牛乳 ----- 1/2カップ
ベーキングパウダー ----- 大さじ1	バター ----- 10g
▶172kcal / 30分	

作り方

- 1 バターを常温に置いて軟らかくする。
- 2 サツマイモはよく洗い、皮付きのまま1.5cm角に切り、しばらく水につけた後、軟らかくなるまで蒸す。
- 3 チョコレートは粗く刻む。
- 4 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- 5 ボウルに①と砂糖を入れてよく混ぜ、卵、牛乳、④を加え、少し粉っぽさが残る程度によく混ぜる。
- 6 サツマイモとチョコレートを加え、さっくりと混ぜ、カップケーキ用の紙の型に入れ、約15分蒸す。

サツマイモは電子レンジでも加熱はできますが、ゆっくり加熱する方が甘味が増します。