

パパ・ママからの とりわけレシピ

例えばこんな場合…

- ◎バリバリの生野菜
- ◎かみ切りにくい肉・えび等の魚介類
- ◎ポロポロとした食感の料理
- ◎食材のにおい、魚類の骨
- ◎辛味や酸味の強い料理



ひと工夫することで 子どもが食べやすくなります

- やわらかく加熱する
- 食べやすい大きさに切る
- とろみをつける
- 下処理や味つけに工夫を
- 子どもの好きな味つけに



かみ切りにくい肉類の場合…

かみ切りにくい肉類は、食べやすい大きさに切りましょう。



パパ・ママ
メニュー



子ども
メニュー

豚肉の生姜焼き

【付け合せ】
じゃがいもと2色ピーマンのソテー

- 【材料(大人1人分)】
- ◎豚肉…60g
 - ◎しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
 - ◎玉ねぎ…1/4個
 - ◎しょうゆ…小さじ1
 - ◎酒…小さじ1
 - ◎油…小さじ1/2
 - ◎砂糖…小さじ1/2

- 【作り方】
- ①フライパンに油を熱し、くし形に切った玉ねぎを炒める。玉ねぎは取り出しておく。
 - ②①のフライパンで豚肉を焼く。
 - ③豚肉に火が通ったら、①の玉ねぎを戻し、混ぜ合わせたAを加え、からませる。
 - ④付けあわせを作る。5mm幅の千切りに切った野菜を電子レンジにかける。

豚肉の青椒牛肉絲風

- 【材料(大人1人分)】
- ◎豚肉…30g
 - ◎じゃがいも…小1/3個
 - ◎ピーマン…1/5個
 - ◎パプリカ…1/5個
 - ◎しょうゆ…小さじ1
 - ◎ごま油…小さじ1/2
 - ◎砂糖…小さじ1

- 【作り方】
- ①フライパンに油熱し、細切りにした豚肉を炒める。
 - ②大人用の付け合わせから豚肉の青椒牛肉絲風の分の野菜を取り、①に加えて炒める。
 - ③混ぜ合わせたAを加え、からませる。

子どもが苦手な味つけの場合…



パパ・ママ
メニュー



子ども
メニュー

魚のマリネ

- 【材料(大人1人分)】
- ◎白身魚…60g
 - ◎片栗粉…大さじ1/2
 - ◎油…適量
 - ◎パプリカ(千切り)…1/5個
 - ◎玉ねぎ(千切り)…10g
 - ◎セロリ(千切り)…10g
 - ◎コンソメスープ…大さじ1と1/3
 - ◎酢…小さじ4
 - ◎砂糖…大さじ1/2
 - ◎塩…少々
 - ◎しょうゆ…小1/4

- 【作り方】
- ①魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ②鍋にAを入れひと煮たちさせ、野菜を加え①の魚を漬け込む。

魚のオーロラソース和え

- 【材料(大人1人分)】
- ◎白身魚…30g
 - ◎片栗粉…小1
 - ◎油…適量
 - ◎ケチャップ…小さじ1
 - ◎マヨネーズ…小さじ1
 - ◎レタス…10g
 - ◎ミニトマト…1個

- 【作り方】
- ①魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 - ②ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせ、①をからませる。
 - ③レタスとミニトマトを添え、盛り付ける。

こんなメニューのとりわけはいかが？



パパ・ママ
メニュー



子ども
メニュー

海鮮どんぶり

- 【材料(大人1人分)】
- ◎米…100g
 - ◎昆布…2g
 - ◎酢…大さじ1と1/2
 - ◎砂糖…小さじ2
 - ◎塩…小さじ1/5
 - ◎旬のお刺身(鯛、あじ、イカ、エビなど)…250g
 - ◎トマト…小1/5個
 - ◎きゅうり…1/10本
 - ◎青シソ…2枚
 - ◎焼き海苔(細切り)…1枚
 - ◎しょうゆ…適量
 - ◎わさび…適量

- 【作り方】
- ①すし飯を炊く。米は洗い、昆布・合わせ酢と水で水量を調節して炊く。
 - ②井にすし飯を入れ、海苔、刺身、いちょう切りにしたトマト、斜め切りにしたきゅうりを彩りよく盛りつける。
 - ③しょうゆ、わさびを添える。

三色どんぶり

- 【材料(大人1人分)】
- ◎米…50g
 - ◎昆布…1g
 - ◎酢…大さじ3/4
 - ◎砂糖…小さじ1
 - ◎塩…2つまみ
 - ◎ほうれん草…20g
 - ◎鶏ミンチ…30g
 - ◎砂糖…小さじ2/3
 - ◎しょうゆ…小さじ2/3
 - ◎卵…1/2個
 - ◎砂糖…小さじ2/3
 - ◎塩…1つまみ
 - ◎油…小さじ1/4

- 【作り方】
- ①すし飯を炊く(大人と同じ)。
 - ②鍋に鶏ミンチと砂糖としょうゆを入れ、火にかけて、汁がなくなるまで炒める。
 - ③卵は調味料を混ぜ合わせ、サラダ油を熱したフライパンでいり卵を作る。
 - ④ほうれん草はゆでて2cm幅に切る。
 - ⑤井にすし飯を入れ、②～④を彩りよく盛る。

おいしい季節を感じよう

春

グリーンアスパラガス
菜の花
春キャベツ
新たまねぎ
グリーンピース



みつ葉
さやいんげん
たけのこ
いちご
あさり



かつお
にしん
さより
わかさぎ



Ⅲ キャベツの卵とじ



【材料(幼児1人分)】
◎新キャベツ…中1/2枚
◎しらす干し…小さじ1
◎卵…1/2個
◎だし汁…1/5カップ
◎しょうゆ…小さじ1/2
◎砂糖…小さじ1/2

【作り方】
①キャベツはゆでて1cm角くらいに切る。しらす干しはざるに入れて熱湯をかける。
②鍋にだし汁としょうゆとさとうを合わせて煮立て、①のキャベツとしらす干しを入れてやわらかくなるまで煮る。
③やわらかく煮えた②に溶きほぐした卵を回し入れ、卵がふんわり煮えたら火を止める。

Ⅲ アスパラガスのシシカバブー



【材料(幼児1人分)】
◎アスパラガス…1本 ◎小麦粉…小さじ1
◎玉ねぎ…1/6個 ◎サラダ油…小さじ1
◎豚ひき肉…30g ◎ケチャップ…少々
A ◎パン粉…大さじ2
◎塩…ひとつまみ
◎カレー粉…少々

【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにしてAと合わせてよく練っておく。
②アスパラガスはかたい所を切り取り、4等分にして、かためにゆでる。
③②のアスパラガスを2本ずつ合わせ、①の肉を半分ずつつけ、小麦粉をまぶす。
④フライパンに油を入れ中火で熱し③を転がしながら焼く。焼き色がついたら弱火にして蓋をし、3〜4分蒸し焼きにする。
⑤器に盛りつけ、ケチャップを添える。

秋

新米
さつまいも
さといも
にんじん
ごぼう



きのこ類
かき
ぶどう
ナシ



サンマ
サケ
サバ
イワシ



Ⅲ レンコン団子の照り煮



【材料(幼児1人分)】
◎れんこん…1/10本 ◎片栗粉…小さじ2/3
◎鶏ミンチ…20g ◎サラダ油…小さじ1/2
◎塩…ひとつまみ ◎だし汁…大さじ1と1/3
◎人参…10g ◎しょうゆ…小さじ1/2
◎玉ねぎ(みじん切り)…大さじ1/2 ◎みりん…小さじ1/2
◎水溶き片栗粉 少々

【作り方】
①れんこんは皮をむき、すりおろしてザルにあげ、水気を切る。
②ボールに鶏ミンチと塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
③②に、深ねぎと人参、①のれんこんを加えて混ぜ合わせる。
④片栗粉も加え、さらによく混ぜ合わせる。
⑤④を小判形に丸め、サラダ油を熱したフライパンで両面を香ばしく焼く。火が通ったら、いったん取り出す。
⑥鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを加えて煮立たせ、⑤を戻して煮かめる。
⑦水溶き片栗粉でとろみをつける。

Ⅲ ブロッコリーと魚のクリーム煮



【材料(幼児1人分)】
◎白身魚、鮭など…1/2切れ ◎ブロッコリー…2房
◎塩…少々 ◎粒コーン…大さじ1
◎こしょう…少々 ◎コンソメ…小さじ1/4
◎小麦粉…少々 ◎水…1/2カップ
◎バター…小さじ1 ◎牛乳…1/4カップ
◎玉ねぎ(薄切り)…1/8個 ◎塩こしょう…少々

【作り方】
①魚は皮と骨を取り除き、一口大に切る。塩こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
②ブロッコリーは熱湯で柔らかくゆでて水気を切る。
③鍋にバターを溶かし、魚を入れて両面をこんがり焼いて取り出す。
④③に水1/2カップとコンソメ、玉ねぎを入れて煮る。
⑤玉ねぎが透き通ったら魚を戻し、粒コーン、ブロッコリー、牛乳を加えて弱火で煮込む。
⑥煮汁がとろりとしてきたら、味を調べて火を止める。

夏

トマト
キュウリ
なす
かぼちゃ
ピーマン



とうもろこし
しそ
枝豆
すいか
もも



アジ
うなぎ
アユ
いさき



Ⅲ ラタトゥイユ



【材料(幼児1人分)】
◎トマト…1/2個 ◎きゅうり…1/5本
◎玉ねぎ…1/8個 ◎オリーブ油…小さじ1
◎ピーマン…1/4個 ◎塩…少々
◎なす…1/5本

【作り方】
①野菜を切る。【トマト】皮を湯むきして種を取り除き、1cm角切り
【玉ねぎ】粗みじん切り 【ピーマン】種を取って1cm角切り
【なす】皮をむいて1cm角切り 【きゅうり】種を取り除き、1cm角切り
②オリーブ油を熱した鍋にトマト以外の野菜を加えて炒める。
③水少々を加えて、弱火で煮込む。
④トマトを加え、野菜がやわらかくなったら塩少々で調味する。

Ⅲ オクラのもずく和え



【材料(幼児1人分)】
◎オクラ 2〜3本 ◎もずく 20g
◎塩 少々
A ◎酢…小さじ1/2
◎砂糖…小さじ1/2
◎しょうゆ…小さじ1/3
◎だし汁…小さじ1/2

【作り方】
①オクラは塩ざりしてうぶ毛をとり、沸騰した湯でゆで、輪切りにする。
②Aの調味料を合わせて、①ともずくを和える。

冬

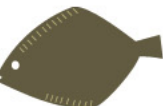
ほうれん草
春菊
大根
白菜



小松菜
かぶ
深ねぎ
みかん



りんご
カレイ
タラ
ぶり



Ⅲ ほうれん草の白和え



【材料(幼児1人分)】
◎ほうれん草…2株
◎厚揚げ…1/6丁
◎しょうゆ…小さじ1/3
◎みりん…小さじ1/2

【作り方】
①ほうれん草は洗ってゆで、ザルにあげる。
②水気をよく絞って2cm長さに切る。
③厚揚げは熱湯で湯通しして油を落とす。
④四方面の皮(揚げの部分)を切り落とし、切り落とした皮は細切りにする。
⑤白い豆腐の部分をすり鉢でよくすり、みりんと塩で調味する。
⑥食べる直前に、材料を合わせてさっとまぜ、盛り付ける。

Ⅲ 大根とツナのキンピラ風



【材料(幼児1人分)】
◎ツナ缶…大さじ1
◎大根…35g
◎人参…1/10本
◎さやいんげん…1本
◎水
◎みりん…小さじ1/2
◎しょうゆ…小さじ1/2

【作り方】
①さやいんげんは筋を除き、ゆでて2cm程度の長さに切る。
大根、人参は短めの拍子切りにする。
②鍋にツナ缶、大根、人参を入れ炒める。しんなりしたら水を加えて煮る。
③さやいんげん、調味料を加える。煮汁がなくなるまで煮込む。

自分で食べる意欲を育てよう

手づかみ

「自分で食べる」第一歩!
周りを汚したり、食べものをつぶしたり…最初はママを悩ませることも。でも繰り返すうちに、自分の一口量を自然と覚え、口の中に詰め込みすぎることなく食べることができるようになります。



🍴 ロールサンド



【材料(幼児1人分)】
◎サンドイッチ用食パン…3枚
【卵サラダ】
◎みじん切りしたゆで卵…1/2個
◎マヨネーズ…小さじ1
【ツナサラダ】
◎水気を切ったツナ缶…大さじ1
◎ヨーグルト…大さじ1
【のり&チーズ】
◎スライスチーズ…1/2枚
◎焼き海苔…1枚

【作り方】
①サンドイッチの具を用意する。
②サンドイッチ用の食パンに、マーガリン(もしくはバター)をうすく塗り、1/2枚に切る。
③具をのせてロールする。

スプーン フォーク

パパやママが使っているスプーンやフォークを持ちたがったら、始めどき。ほどよい口ミをつけたり、スプーンにのる大きさに切ったりして工夫しましょう。



🍴 ふわふわ揚げ

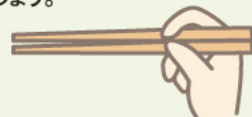


【材料(幼児1人分)】
◎にんじん…1/10本
◎長芋…30g
◎小麦粉…大さじ1/2
◎卵白…1/4個
◎塩…少々
◎揚げ油…適量

【作り方】
①にんじんと長芋は皮をむき、すりおろし、にんじんは水気を絞る。
②①に小麦粉、卵白、塩を混ぜる。
③②を一口大ずつスプーン(大)ですくい、160~170度の油に落として揚げる。

はし

お箸は子どもの手のサイズに合った、子ども用や、すべり止めのついたものなどを準備しましょう。小さいものや丸いものはつかみにくいため、切り方にひと工夫を。お箸と一っしょにお茶わんの持ち方も教えていきましょう。



🍴 いこみ高野豆腐



【材料(幼児1人分)】
◎高野豆腐…1枚
◎むきえび…20g
◎玉ねぎ…1/4個
◎小麦粉…小さじ1
◎溶き卵…少々
A ◎だし汁…1カップ
◎しょうゆ…大さじ1/2
◎さとう…小さじ1
◎水溶き片栗粉

【作り方】
①高野豆腐は水にもどして水気を切り、3つに切って厚みに切り込みを入れる。
②むきえびは背わたを取って包丁でたたき、みじん切りにしたたまねぎと小麦粉、溶き卵を加えてよく練り、①に詰める。
③Aを煮立て、②を煮る。
④煮汁に水溶き片栗粉を加え、あんかけにする。

歯の発達に合わせて ~かみかみレシピ~

かみやすくするポイント

切り方

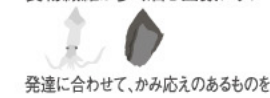
◎大きめに切る
加熱したら「指でつぶせる」「ほぐやすい」食材。



◎細かく刻む
加熱しても「指でつぶせない」そのままの形では食べにくい食材。

食材

◎かむ回数が増える食材
食物繊維が多く噛む回数アップ



発達に合わせて、かみ応えのあるものを
やわらかいのかみ応え十分
1つの料理に色々な食材を使うと、脳が歯触りや味の違いを感じ取ろうとして自然と噛む回数がアップ!

加熱時間

◎野菜類・いも類
加熱すればするほど柔らかくなります。親指と人差し指でつぶれるくらいが目安。

◎肉類・魚類

加熱しすぎると、かたくなることがあるので、注意が必要。

うま味

◎噛めば噛むほど
うま味が増える!?
噛んだ時のうま味を体験させましょう。食事が楽しくなるとかみかみも促進するはず。



一口噛むと
ジュシーなうま味♪



しっかりと出汁を利かせて

かむ練習をするメニュー

🍴 豚肉のこぶ巻煮



【材料(幼児1人分)】
◎早煮こぶ…6g
◎豚薄切り肉…20g
A ◎昆布のつけ汁…60ml
◎しょうゆ…小さじ2/3
◎さとう…小さじ1/3

【作り方】
①昆布は水にひたしてやわらかくし、豚薄切り肉を広げてのり巻きを要領で巻き、ようじで止める。
②昆布のつけ汁でおとし蓋をして10分ほど煮たあと、Aの調味料を加える。
③やわらかく煮えたらようじを抜き、食べやすく切る。

🍴 わかめサラダ



【材料(幼児1人分)】
◎ロースハム…1/4枚
◎塩わかめ…4g
◎きゅうり…中1/5本
◎にんじん…5g
A ◎マヨネーズ…小さじ3/4
◎しょうゆ…少々
◎いりごま…小さじ1/3
◎さとう…少々

【作り方】
①ハムは短冊切り、わかめは水に戻して小さく切り、熱湯を通す。
きゅうりは輪切りにして塩もみする。にんじんは千切りにしてゆでる。
②Aの調味料を合わせて①の材料と和える。

🍴 だぶ汁



【材料(幼児1人分)】
◎鶏肉…10g
◎白玉ふ…5~6個
◎じゃがいも(いちよ切り)…小1/4個
◎こんにゃく(小さい薄切り)…10g
◎にんじん(いちよ切り)…中1/10本
◎ねぎ(小口切り)…大さじ1
◎ごぼう(ささがき)…10g
◎油…小さじ1/2
◎しょうゆ…小さじ1/2
◎塩…少々 ◎みりん…少々
◎だし汁…3/4カップ
◎水溶き片栗粉…小さじ1

【作り方】
①じゃがいもとごぼうを水にさらす。
②油で鶏肉、じゃがいも、にんじん、ごぼうを炒める。
③だし汁を入れて煮る。
④こんにゃく、白玉ふを入れて煮、調味料を加えて調味する。
⑤水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
⑥小口切りにしたねぎを散らす。

🍴 ワンタンキッシュ



【材料(幼児2人分)】
◎ワンタンの皮…4枚
◎卵…1/3個
◎生クリーム…大さじ1
A ◎牛乳…大さじ1
◎塩…少々
◎しょうゆ…少々
◎ピーマン…1/2個
◎ハム(薄切り)…1/3枚
◎粉チーズ…小さじ1/2

【作り方】
①ボウルにAを混ぜ合わせる。
②ピーマン、ハムは短めの千切りにしておく。
③アルミケースにワンタンの皮を2枚ずつ敷く。
④①の液を流し入れ、ピーマン、ハムをのせる。
⑤上から粉チーズをふり、オーブントースターで10分焼く。

おやつはもう一つの食事

おやつは、なぜ必要なの?

幼児期のおやつは、間食、つまり食事と食事の間に食べるもので、食事では摂りきれない栄養素や、水分を補うものと考えます。



取り入れる時期の目安は?

1日3回の食事を食べ、生活のリズムも整ってくる1歳前後から1日1~2回のおやつを目安にしましょう。



親子でリフレッシュ!

おやつタイムはお母さんにとってもリフレッシュできる時間です。子どもといっしょに楽しい一時を過ごしましょう。



おやつの上質な与え方~食事の一つととらえた与え方を...~

時間を決めて

食事に響かないようにしましょう。食事やおやつ時間はできるだけ毎日同じ時間に。生活リズムを整えていきましょう。



量を決めて

1回の量を決めて、お皿に盛って与えましょう。袋ごと与えないようにしましょう。



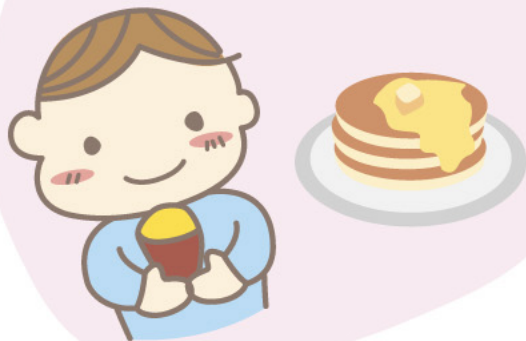
甘いものやジュースは控えて

市販のものを与える場合は、塩味や甘味が強くないものを選びましょう。ジュースや乳酸菌飲料も糖分が多いので控えましょう。



食事の素材を活用しよう

おにぎりやふかしもち、ホットケーキなどの穀類を中心にしたり、牛乳・乳製品やくだものなど、食事の素材にするのがコツです。



おやつ後も歯みがきを

食べた後は食事のあと同様、歯みがきをしたり、水やお茶を与えるなどして虫歯予防も怠らないようにしましょう。



愛情たっぷり♪手作りおやつ

かぼちゃ団子



【材料(幼児4人分)】
◎かぼちゃ...10g
◎白玉粉...大さじ1
【シロップ】
◎砂糖...大さじ1
◎水...大さじ2/3

【作り方】
①かぼちゃは皮をむき、ゆでてつぶし、白玉粉を加える。水(分量外)を少しずつ加えながら、よく練る。
②団子状に丸めて熱湯でゆで、水にとる。
③シロップを作る:砂糖と水を加えて、砂糖が溶けて煮立ったら火をとめる。
④③のシロップを②にかからめる。

お麩のパンケーキ風



【材料(幼児4人分)】
◎お麩...30g
◎牛乳...1カップ
◎卵...1個
◎バター...大さじ2
◎はちみつ...大さじ2~4
◎きな粉...大さじ4

【作り方】
①お麩に牛乳をかけ、やわらかく戻す。
②①に卵を割り入れて混ぜる。
③バター大さじ1を溶かしたフライパンで②の両面をこんがり焼く。
④残りのバター大さじ1とはちみつを加え、きな粉を振り入れて全体にかからめる。

さといもモチ



【材料(2個分)】
◎しよゆう...大さじ1/2
◎粉黒糖...大さじ1/4
◎片栗粉...大さじ1/2
◎水...1/8カップ
◎塩...少々
◎里いも(皮をむく)...3個
◎塩...適量 ◎粉黒糖...大さじ1/4 ◎片栗粉...大さじ1

【作り方】
①里いもを、塩を加えた熱湯でやわらかくゆでて、熱いうちにつぶす。
②①に粉黒糖を加えて混ぜ合わせ、あら熱がとれたら片栗粉を加えてよく混ぜ、2等分して丸める。
③フライパンに並べ、両面をこんがり焼く。
④Aを小鍋に入れてとろりとするまで煮詰める。
⑤焼き上がった③を器に盛り、たれをかける。

春巻きりんごパイ



【材料(幼児2人分)】
◎りんご(皮をむく)...1/2個
◎レーズン...15g
◎砂糖...大さじ1/2
◎春巻きの皮...2枚
◎小麦粉...大さじ1/2
◎水...大さじ1/2
◎バター...大さじ1/2

【作り方】
①りんごはたて4等分にして芯をとり、いちよう切りにする。
②レーズンは軽く水洗いして水気を切る。
③①、②、砂糖を鍋に入れ、かき混ぜながら、弱火でしんなりするまで煮る。
④春巻きの皮を広げ③を細長く置いて、くるくる巻く。小麦粉と水を混ぜて春巻きの皮のフチにぬり、しっかりとおさえる。
⑤溶かしたバターを表面にぬって、オーブンできつね色になるまで焼く。

いちご豆乳ゼリー



【材料(4個分)】
◎豆乳(成分調整タイプ)...3/4カップ
◎水...3/4カップ
◎粉寒天...2g
◎砂糖...25g
◎いちごジャム...大さじ1

【作り方】
①水と寒天を鍋に入れ、よくかき混ぜてから火にかける。
②沸騰したら弱火にして2分ほどゆっくりかき混ぜ、砂糖を入れてよく溶かす。
③小さい器にいちごジャムを入れ、②の寒天液を25ml加えて混ぜ合わせ、カップに4等分する。
④②の残りの寒天液に豆乳を入れて弱火にかけ、あたたまったら③にゆっくり流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

フルーツラッシー



【材料(幼児2人分)】
◎プレーンヨーグルト...1/2カップ
◎水...40ml
◎牛乳...60ml
◎はちみつ...大さじ1と1/2
◎フルーツミックス缶...小1缶(もも缶・みかん缶・パイナップル缶などでもOK)

【作り方】
①プレーンヨーグルト、水、牛乳、はちみつをボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。
②人数分のコップに分け、フルーツの缶詰を一口大に切り、加える。

黒糖蒸しパン



【材料(41個分)】
◎さつまいも...中1本
◎小麦粉...1カップ
◎黒砂糖...60g
◎水...1/2カップ
◎塩...少々
◎重曹...小さじ1/2

【作り方】
①さつまいもはさいの目に切り、水にさらす。
②黒砂糖に水を加えて火にかけ、煮溶かす。
③ボールに小麦粉をふるい、小さじ1/2の水で溶いた重曹を加える。
④③にさつまいも、②の黒砂糖、塩を加えて混ぜ、アルミカップに流し入れる。
⑤蒸し器に入れ、強火で約15分蒸す。

ぽたぽた焼き



【材料(幼児2人分/4個分)】
◎ごはん...中茶碗1杯
◎焼きのり(4枚の短冊状に切る)...1/2枚
◎しよゆう...大さじ1/3
◎みりん...大さじ1/3
◎砂糖...大さじ1/2
◎油...少々

【作り方】
①炊き上がったごはんを熱いうちにボウルに移してすりこ木で半つぶにし、4等分して平らにまとめる。
②Aを小鍋に入れてとろりとするまで煮詰める。
③サラダ油を熱したフライパンで、両面をこんがり焼く、たれをぬってサッと焼き、のりを巻く。

虫歯予防の食生活

乳歯を虫歯から守りましょう

乳歯は虫歯になりやすい

表面のエナメル質が薄い乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いのです。そのため一度に何本も虫歯になりやすいのです。



乳歯ははえ変わるけど...

乳歯が虫歯だと、はえ変わった永久歯がすでに虫歯ということもあります。



永久歯も虫歯になりやすい

乳歯を虫歯でぬいてしまうと、永久歯の向きが悪く、乱くい歯になりやすいのです。歯みがきもしにくく、虫歯になりやすくなります。



虫歯を予防する環境づくり

1 食事やおやつは決まった時間に

だらだら食べていると、糖分が口の中にとどまる時間が長くなり、虫歯になりやすくなります。

2 甘すぎるもの、ネバネバしたおやつは少量に

甘いジュースや乳酸菌飲料、あめ、チョコレート、キャラメル、あんこもの、など歯にこびりつきやすいものは控えましょう。

3 食事後はすぐに歯みがきやうがいを

食後3分以上で虫歯の細菌が活動しだすとか。食事やおやつのは、きるだけ早く歯みがきやブクブクうがいの習慣を。

パパ・ママが楽しそうにお手本を

4 歯の汚れ、仕上げみがきで最終チェック!

自分で歯をみがくようになって、仕上げみがきで点検を。特に寝る前は大人が仕上げみがきでしっかり汚れを落としましょう。

自分でみがけたらほめてあげましょう

5 歯の検診を受けましょう

定期的な点検を受け、虫歯の予防や早期発見・治療につとめましょう。みがき方の指導や、虫歯予防に有効なフッ素塗布などが受けられます。

6 ゆっくりよく噛んで食べる習慣を

よく噛むことにより、だ液の分泌を高めて虫歯を予防します。

食物アレルギー除去食レシピ

かかりつけ医や専門医に相談して、予防や治療を行いましょう。勝手な判断でアレルゲン除去を行うことは、子どもの成長・発達を損なう恐れがあるので、必ず医師の指示を受けるようにします。



ノンエッグ オムライス



- 【材料(幼児1人分)】
- ◎玉ねぎ...1/8個
 - ◎ピーマン...1/4個
 - ◎油...小さじ1/2
 - ◎豚ひき肉...15g
 - ◎塩...少々
 - ◎こしょう...少々
 - ◎ごはん...100g程度
 - ◎じゃがいも...大1/10個
 - ◎かぼちゃ...20g
 - ◎片栗粉...大さじ1/2
 - ◎水...適量
 - ◎油...小さじ1/2
 - ◎トマトケチャップ...小さじ1

- 【作り方】
- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
 - ②フライパンに油を熱してひき肉を炒め、②を加える。塩、こしょうで味を調え、温かいごはん混ぜ合わせる。
 - ③卵風の生地を作る。じゃがいも、かぼちゃ(皮をむく)は角切りにする。
 - ④②をやわらかくゆでて湯をきり、熱いうちになめらかになるまでつぶし、片栗粉を混ぜる。
 - ⑤器に②のご飯を盛り、焼き上がった生地をのせ、ケチャップをかける。

ソイポタージュ



- 【材料(幼児2人分)】
- ◎かぼちゃ...1/20個
 - ◎たまねぎ...1/6個
 - ◎水...1/4カップ
 - ◎コンソメ...1/3個
 - ◎豆乳...大さじ4と小さじ1
 - ◎塩...少々

- 【作り方】
- ①かぼちゃは一口大に切り、たまねぎは千切りにする。
 - ②①と水、コンソメを加え弱火で10分煮る。
 - ③②の粗熱をとったら、豆乳と一緒にミキサーにかける。
 - ④③を鍋に戻して温め、塩で味を調える。

米粉の蒸しパン



- 【材料(4個分)】
- ◎米粉...50g
 - ◎ベーキングパウダー...小さじ1/2
 - ◎豆乳...35ml
 - ◎砂糖...大さじ1と2/3
 - ◎塩...少々
 - ◎サツマイモ...小1/3個

- 【作り方】
- ①米粉、ベーキングパウダーは合わせて振り混ぜておく。
 - ②豆乳を人肌程度に温め、砂糖、塩を混ぜ合わせて、次に①を振り入れ、木べらで切るように混ぜる。
 - ③サツマイモは8mm角に切り、ふかしておく。
 - ④②にふかしたサツマイモを混ぜ合わせ、アルミカップに入れて10分ほど蒸し器で蒸す。

安心!新鮮! 西区農水畜産物産地マップ



マップ掲載以外の 食材紹介

西区では、マップに掲載された食材のほかにも、こんな食材が生産・水揚げされています。

- はだか麦 ●白菜 ●たまねぎ ●たけのこ ●サヨリ ●ウナギ
- 大豆 ●白ネギ ●にんじん ●メロン ●トビウオ ●エイ
- ピーマン ●かつお菜 ●ゴボウ ●柿 ●なまこ ●エビ
- インゲン ●漬け菜 ●じゃがいも ●梅 ●わかめ
- ピーズ ●サラダ菜 ●さつまいも ●温州みかん ●イカナゴ
- キュウリ ●レタス ●里芋 ●ハッサク ●メバル
- 枝豆 ●ニラ ●山芋

西区の食材を使って 「おふくろの味」

日々の食卓に安心して新鮮な西区の食材をとり入れて、自然の恵みや四季の変化を子どもに伝えていきましょう。食物の育ちに触れることで、命の大切さを感じ、感謝の気持ちが育ちます。



甘酢かぶ



- 【材料(4人分)】
- ◎かぶ(皮をむく)…200g
 - ◎にんじん…20g
 - ◎出し昆布…適量
 - ◎ゆず…少々
 - A ◎酢…大さじ3
 - ◎砂糖…大さじ1
 - ◎塩…少々

- 【作り方】
- ①かぶは高さを半分切りにして縦横に2mmの包丁目を入れ、四角になるように切り分ける(端切れは3mm厚さのうす切りにする)。
 - ②にんじんは梅型で抜き、うす切りにする。
 - ③別々に、塩をパラパラと振り、しんなりさせる。
 - ④昆布は細切り、ゆずの皮は黄色い部分を取り、千切りにする。
 - ⑤Aを混ぜ合わせて合わせ酢を作り、かぶ、にんじんの水気を切り、昆布、ゆず皮、種を除いた唐辛子の輪切りと一緒に漬け込む。

梅と水菜のカナギご飯



- 【材料(4人分)】
- ◎米…2合
 - ◎薄口しょうゆ…小さじ2
 - ◎酒…小さじ2
 - ◎梅干し…1個
 - ◎カナギ(ちりめんじゃこ)…30g
 - ◎青じそ…4枚
 - ◎水菜…30g

- 【作り方】
- ①洗った米にカナギ(ちりめんじゃこ)と淡口しょうゆを加え、普通に炊く。
 - ②梅は種を取って包丁で細かく刻む。
 - ③青じそは縦2つ切りの細切りにする。水菜は2~3cmに切る。
 - ④15分位蒸らしたご飯に、梅としそ・水菜を加え、ふっくらと混ぜ込む。

春菊とイカのチヂミ焼き風



- 【材料(4人分)】
- ◎春菊…60g
 - ◎イカ…40g
 - ◎卵…2個
 - ◎小麦粉…小さじ2
 - ◎薄口しょうゆ…小さじ1
 - ◎ごま油…適量

- 【作り方】
- ①春菊は3cm長さに切る。
 - ②ボウルに①と一口大に切ったイカを入れて小麦粉を全体にまぶし、溶き卵と薄口しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油を熱し、②を流して薄くのばし、両面を焼いて食べやすく切る。

ふるさと五目煮



- 【材料(4人分)】
- ◎鶏もも肉…60g
 - ◎れんこん…60g
 - ◎大根…60g
 - ◎にんじん…40g
 - ◎ごぼう…40g
 - ◎干しいたけ…4枚
 - A ◎だし汁…1カップ
 - ◎酒…小さじ2
 - ◎砂糖…小さじ2
 - B ◎合わせ味噌…小さじ2
 - ◎濃口しょうゆ…小さじ1
 - ◎すりゴマ…小さじ2

- 【作り方】
- ①鶏肉は一口大に切る。根菜類は皮をむく。
 - ②れんこん、大根、にんじん、ごぼう、水で戻した干しいたけを1cm角に切る。
 - ③Aを合わせて鍋にかけ、①を柔らかくなるまで煮る。
 - ④Bの調味料よく混ぜ合わせて②に加え、水気がなくなるまで煮からめる。