

幼児食のーと

離乳食を卒業した1歳半～5歳頃のお子さんをもつ保護者の方へ

「離乳食との違いはなに?」「野菜を食べない」「丸のみしている」など、こどもの食事に悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

こちらの「幼児食のーと」には、この時期によくあるお悩みに対するポイントをまとめました。個人差がありますので、この方法を試せば必ず大丈夫!という訳ではありませんが、お子さんが「食べるって楽しいな」「食べてみたい!」と思うことができる食卓づくりのヒントになれば幸いです。

〈問い合わせ先〉
奈良市 母子保健課
0742-34-1978
(平日 9:00~17:00)

※管理栄養士不在の時間帯があります



奈良市HP 子育て@なら
「こどもの食事」にレシピ等を
掲載中♪

目次

ページ数

- ③ 幼児期は食の土台づくりの時期
- ④ 朝ごはんを食べよう!
- ⑤ 朝ごはんのレパートリー紹介

- ⑥ 自分で食べる練習をしよう①
- ⑦ 自分で食べる練習をしよう②
- ⑧ 自分で食べる練習をしよう③
- ⑨ 自分で食べる練習をしよう④

- ⑩ 1~2歳児の1食分の目安量
- ⑪ 3~5歳児の1食分の目安量
- ⑫ 成長の目安

ページ数

- ⑬ 子どもの好き嫌いへの心構え
- ⑭ 野菜が苦手な場合の調理の工夫(例)
- ⑮ 子どもの食べたい!を引き出す関わり

- ⑯ 1~2歳ごろのかまない
- ⑰ 3~5歳ごろのかまない
- ⑱ 食事(幼児食)の正しい姿勢

- ⑲ 遊び食べ/食事を嫌がる
- ⑳ どうしても食事が待てない時

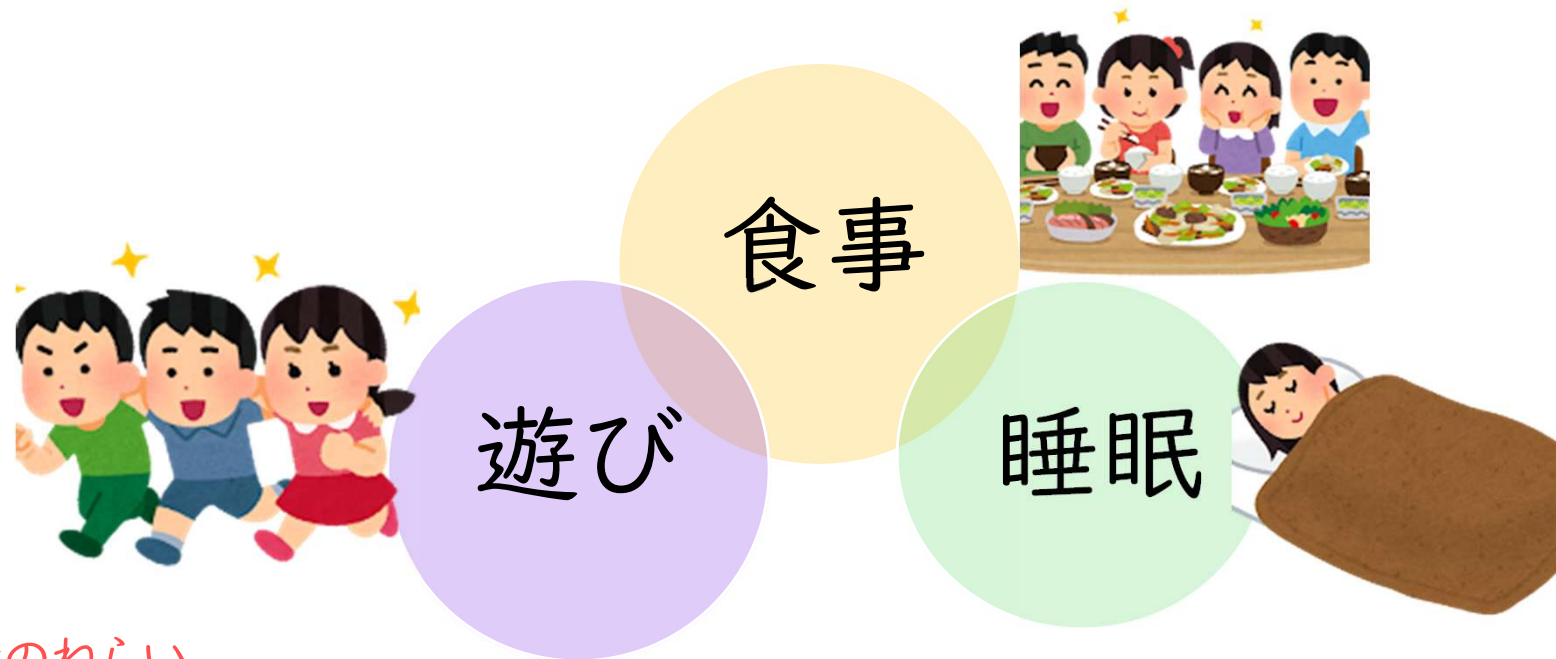
- ㉑ 子どものおやつ
- ㉒ 子どものおすすめおやつ①
- ㉓ 子どものおすすめおやつ②
- ㉔ おやつのカロリーマップ

- ㉕ 誤嚥に気を付けよう!
- ㉖ 食品ごとの窒息の予防策(抜粋)
- ㉗ レシピ紹介
- ㉘ さいごに...

幼児期は食の土台づくりの時期

徐々に大人と同じようなものを食べるようになる一方で、食べ物を嚙んだり消化することはまだ成長途中。食欲にも波があるため、どうしても食べない時は無理強いせず、次の食事のタイミングで栄養を補いましょう。

睡眠時間や運動量によっても、食欲は変化するため生活リズムを見直しましょう。



◎幼児食のねらい

- ・よくかんで食べ、さまざまな味に慣れる
- ・朝ごはんを食べる習慣をつけ、生活リズムを整える
- ・自分で食べる練習をする
- ・食べる楽しさを感じる
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の習慣をつける

朝ごはんを食べよう！

【朝ごはんを食べることで得られるメリット】



体温が上昇する

⇒食べ物を消化する際に熱を産生する。
朝ごはんは体を活動モードに切り替えるスイッチ！



集中力を保ちやすい

⇒血糖値が上がり、脳にエネルギーを補充することができる



生活リズムが整いやすい

⇒太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べると体内時計が整いやすくなる



排便リズムが整いやすい

⇒腸の中に食べ物が入ると、腸の動きが刺激され排便を促す

【ワンポイントアドバイス】



①まず何か食べよう！

⇒バナナ、ヨーグルト、パンなど手軽なものでOK！



②さらに食品をプラス！

⇒普段の朝食に納豆やチーズ、のりなどをプラスしてバランスアップ！



③起床後、すぐ食べるのは避ける

⇒起床後すぐは食欲が出にくいいため、いつもより10分程度早く起きることから始める



④朝食のパターンを決めておく

⇒朝食のお決まりメニューを決めておく。
可能なら1品ずつメニューを入れ替えても◎

朝ごはんのレパートリー紹介



チーズトースト(ハムや
ツナ、野菜を乗せても◎)



ツナ缶+おにぎり



ツナ缶+お好みの野菜+卵
(電子レンジで加熱)



バナナ(焼き芋)
+ヨーグルト

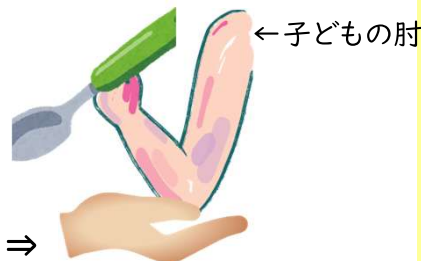


市販のたまごサラダ+
冷凍ブロッコリー(加熱済)

自分で食べる練習をしよう ①

◎スプーン

大人と一緒にスプーンで食べ物をすくい、口に運ぶ動作の練習から始めましょう。自分で口に運べるようになって、スプーンをひっくり返さないように、下からスプーンや子どもの肘を支えて安定させましょう(下図参照)。3歳頃までは食事の補助が必要な時期。食事が滞ってきたら補助用のスプーンで手伝ってあげましょう。



大人の手のひら⇒

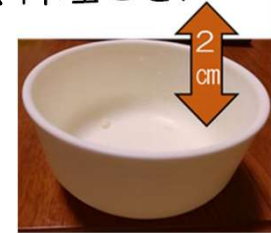
◎フォーク

使い始めは食べ物を刺しやすいように溝が深くギザギザがついているものの方が良いでしょう(先が尖っていないもの)



◎器

グラタン皿などのように縁が高い(2cm程度)方がすくいやすいです。食べ慣れてくる2歳頃からは、料理ごとに別の器にしても良いでしょう。

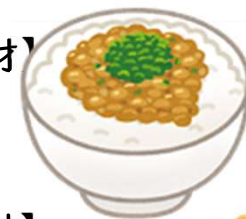


◎食材

柔らかくてとろみのある食材はスプーンですくい、かたさのある食材はフォークで刺すと使いやすいです。

【スプーン練習のおすすめ食材】

納豆ご飯、豆腐、ヨーグルト、ポタージュスープなど



【フォーク練習のおすすめ食材】

小さいおにぎり、つくね、野菜の煮物(フォークで刺せるサイズ)



自分で食べる練習をしよう ②

手づかみ食べが上手になってきたらスプーンを使ってみましょう(1歳頃～ ※個人差あり)。

大人の真似をさせながら、うまく使えないときはそっと手を添えて使い方を教えてあげます。

最初から正しく持つ必要はありません。楽しく「自分で食べる」ことを大切にしましょう。

○スプーンの持ち方

1歳～(目安)
上から持ち



手首や腕を動かして食べる時期。こぼしながら楽しく食べましょう。

関節の発達
が進むと

1歳半～(目安)
下から持ち



手首を返しながら口に運ぶ時期。こぼれないように下から支えましょう。

手や指の
力がつくと

2歳～(目安)
鉛筆持ち



指先でスプーンを支えることができるようになったら鉛筆持ちするようになります。

遊びの中で手や指の力をつけましょう!

〈具体的な遊びの例〉

- ・砂をスコップですくってバケツに入れる
- ・新聞紙をちぎる
- ・洗濯ばさみを使った遊び(紙皿の淵を挟む等)



自分で食べる練習をしよう ③

指先を使う遊びをすることで指先の力加減や細やかな動きを身につけられます。

また、両手で違う動きをすることで「片手でお茶碗」「片手でスプーンやフォーク」を使う練習につながります。

手を使った色々な遊びを通して手指の感覚を育てましょう。

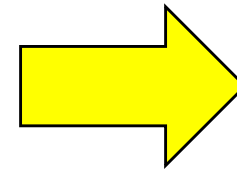
指先を使った遊び(例)

用意するもの

- ☐ 紙皿
- ☐ 色画用紙
- ☐ 洗濯バサミ
(挟む力が弱い物がおすすめ)
- ☐ はさみ
- ☐ のり
- ☐ マジックペン

作り方

- ①色画用紙を紙皿のサイズに合わせて丸く切り、好きな絵を描く
- ②紙皿の中央に色画用紙を貼る
- ③紙皿にマジックペンで●印をつける



遊び方

片手で紙皿、もう一方の手で洗濯バサミを持ち、●印に洗濯バサミを付けます。お陽さまやライオン、カニ等をモチーフにしても♪

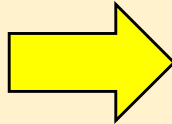


自分で食べる練習をしよう ④

スプーン・フォークを上手に使えるようになったら、箸に触れていきましょう（3歳頃～ ※個人差あり）。

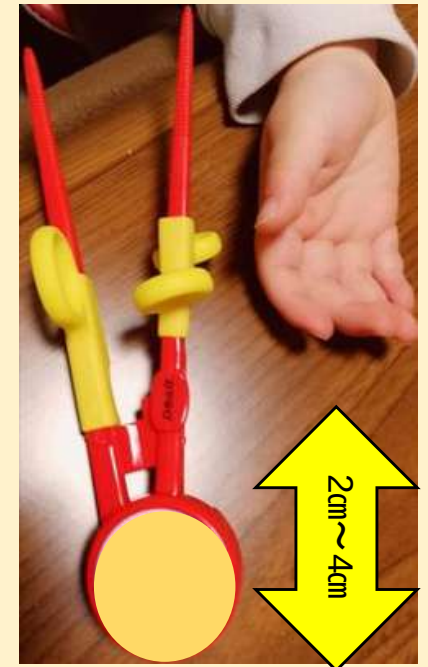
箸で食べたがるようになった時がはじめ時です。スプーンやフォークも食卓に用意して、こども自身で使い分けができるようにしておきます。箸に移行できる様子として「鉛筆持ちできる」「スプーンを握りしめずに力の調整ができる」「こぼさずに口元まで持っていくことができる」等があります。焦らず少しずつ練習していきましょう。

○お箸の持ち方



はじめは矯正箸を活用してもよいでしょう。

箸は子どもの手のひらより2～4cm長いものを選ぶと使いやすいです



お箸の練習は、手指の機能がさらに発達していく**4歳頃からでも遅くありません**。遊びの時間やおもちゃなどを使って楽しく慣れていきましょう。

1～2歳児の1食分の目安量

※食事量には個人差があります。

ビタミン・ミネラル(副菜)

野菜、海藻、きのこなど
体の調子を整える栄養素



大人の片手
1杯程度
(加熱前)



じゃがいも
→ 1/2個

炭水化物(主食)

ご飯、パン、めん類、いも類など
体や脳のエネルギー源として
働く唯一の栄養素



or



or



茶碗
軽く1杯
(100g)

6枚切り
1枚

2/3玉

たんぱく質(主菜)

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など
身体を作るもとになる栄養素



or



or



or



1/3切れ

ひき肉
大1杯強
(15~20g)

1/5丁
(50~60g)

1/2個



1日分の目安量

1日のどこかで
摂りましょう。



牛乳・乳製品 100ml と 1個 と 1個

果物



または



1本

2個

3～5歳児の1食分の目安量

※食事量には個人差があります。

ビタミン・ミネラル(副菜)

野菜、海藻、きのこなど
体の調子を整える栄養素



大人の片手
軽く山盛り1杯程度
(加熱前)



じゃがいも
→ 1/2個

炭水化物(主食)

ご飯、パン、めん類、いも類など
体や脳のエネルギー源として
働く唯一の栄養素



or



or



茶碗1杯
(120g)

5枚切り
1枚

1玉弱

たんぱく質(主菜)

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など
身体を作るもとになる栄養素



or



or



or



1/2切れ

ひき肉
大2杯強
(30~40g)

1/3丁
(80g)

1個



1日分の目安量

1日のどこかで
摂りましょう。

牛乳・乳製品



100ml と 1個 と 1個

果物



1本

または



2個

こそあどぶっく(奈良市作成)より抜粋

成長の目安

定期的に体格の伸びを確認しましょう！

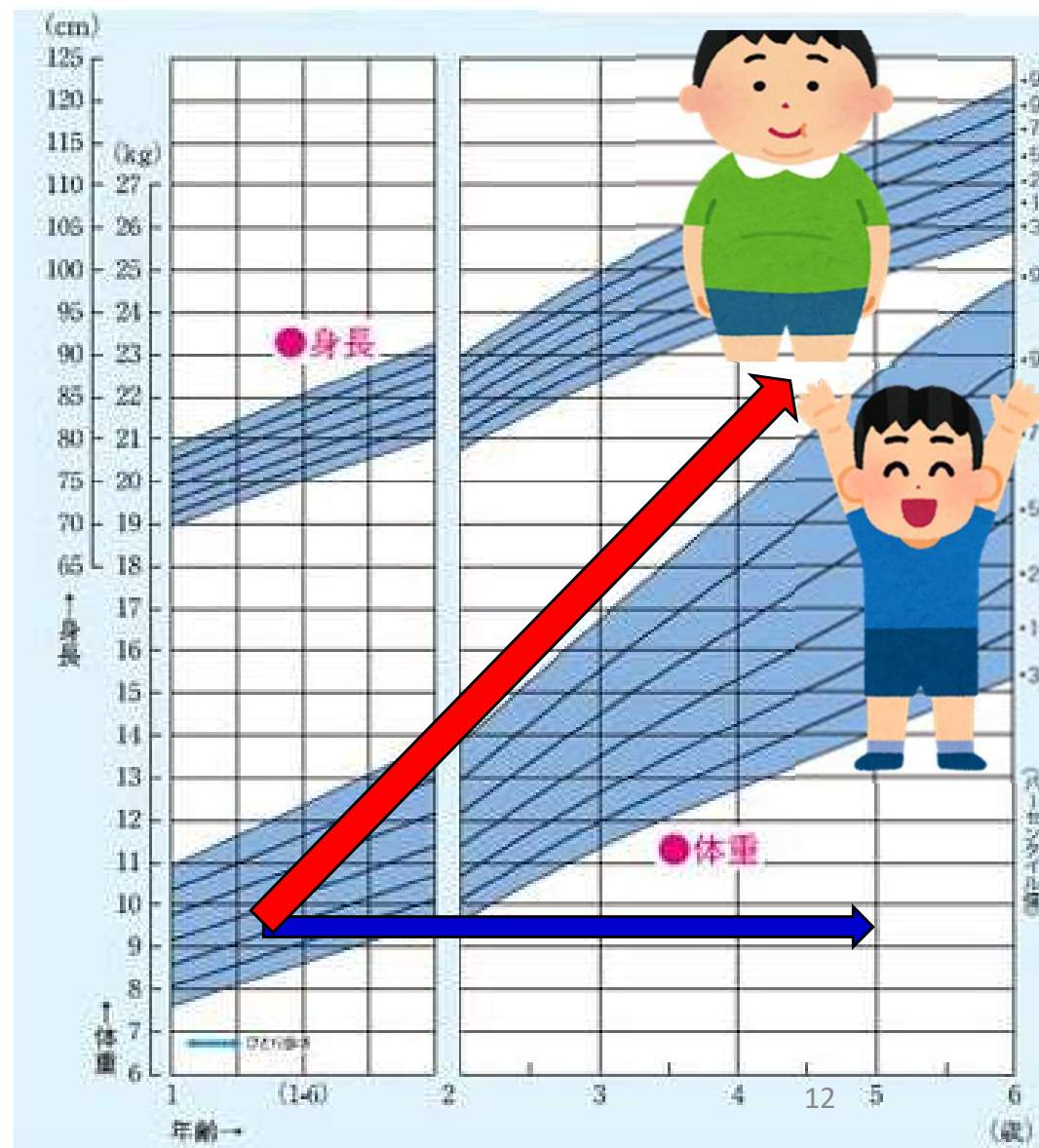
母子手帳の発育曲線のカーブに沿って、身長や体重が緩やかに伸びているかを定期的に確認しましょう。

急激に体重が増える場合

又は

身長や体重の増えが悪い場合

は、かかりつけ医や母子保健課にご相談ください。



子どもの好き嫌いへの心構え

01

無理強いはしなくてOK!

苦手な食材を無理に食べさせると、食事自体に不快感を抱く場合があります。気分や食欲のムラで食べられないこともあるので、苦手な食材は食事全体の2割程度までにしましょう。1週間単位で栄養バランスが整っていればOK!

02

食べなくても良いので、食材との関わりをもたせる

「食べる」ことにこだわらず、大人が美味しそうにその食材を食べる様子を見せる、食材の色を見せたり、匂いを嗅がせたり、箸の先についた食材を舐めさせるだけでも食材への興味や慣れにつながることがあります。

03

なぜ苦手なのか、原因と一緒に振り返る

好き嫌いは味だけでなく見た目や食感などが原因になることがあります。苦手な食材だけでなく、好きな食材にも目を向け、食べやすくなるポイントを考えてみましょう。例えば「唐揚げが好き」なら、サクサク食感になるように野菜を素揚げや天ぷらにして与えてみる等、好きな理由が苦手な食材を食べるヒントに繋がる場合があります。

野菜が苦手な場合の調理の工夫（例）

【原因①】噛めない

- ◎葉物野菜等はペラペラして噛みづらいため、細かく刻んで、他の料理（オムレツ、チャーハン、お好み焼き等）に混ぜてみましょう。



春キャベツのオープンオムレツ（レシピは最後に記載）

- ◎炒め煮（炒めた後に水分を加えて煮る）や蒸す等、食材の水分を保ちやすい調理法で試してみましょう。

【原因③】味が苦手

- ◎ピーマンなどの苦みがある野菜は繊維に沿って、なるべく細く切りましょう。
- ◎うま味のある食材（油揚げ、シラス、ひき肉、かつお節、ハム、チーズ等）と一緒に炒め合わせましょう。



- ◎好きな調味料（マヨネーズ、味噌等）を少しだけ付けましょう。

【原因②】食感が苦手

- ◎カリカリした食感を好む場合は、野菜に片栗粉やパン粉、砕いたコーンフレークをまぶして揚げ焼きにして与えましょう。
- ◎チヂミやお好み焼き等、小麦粉（米粉、じゃがいもでも可）の生地野菜を混ぜ込んで焼きましょう。
（ケチャップやマヨネーズを少量付けてもOK）

さば缶でお好み焼き
（レシピは最後に記載）



【原因④】見た目が苦手

- ◎ほうれん草を混ぜたパンケーキ・クッキーにして与える等、緑色＝苦手というイメージを変えましょう。
- ◎ペースト状にした野菜を揚げ物の衣に混ぜたり、コロッケ等に練りこんで与えましょう。

子どもの食べたい!を引き出す関わり

自分で選ぶ

- ◎「トマトかピーマンどっちを食べる?」「ご飯かパンどっちが良い?」と選択肢を出して、子どもに選ばせましょう。自分で選択することで受け身にならず、興味をもって食べることができるかもしれません。
- ◎「〇〇ちゃんの選んだ野菜、おいしいね!」等の声を掛け、大人が美味しそうに食べる様子を見せます。苦手な食材は食事全体の2割程度までにしましょう。

特別感をプラス

- ◎いつものメニューでも、食べる直前にケチャップやマヨネーズを付ける、かつお節や青のりをトッピングする等の工程を見せることで、子どもが料理に興味をもつことがあります。
- ◎出来立ての料理の味見等も特別感があり、食べるきっかけにつながる場合があります。

自分でやってみる

- ◎トマトのへたを取る、レタスをちぎる等のお手伝いを通じて、食べることの大切さや料理の大変さを経験することができます。



- ◎調理の手伝いが難しい場合は、ランチョンマットを机に敷く、箸を並べるなどの環境づくりのお手伝いを頼んでも良いでしょう。

空腹のリズムをつける

- ◎食事前に甘いものを少量でも食べると、血糖値が上がって空腹を感じにくくなります。食事前にどうしても食べさせる場合は、食事の一部(スライド⑳参照)を先に出しても良いでしょう。

- ◎適度な運動(活動)も空腹感を促します。

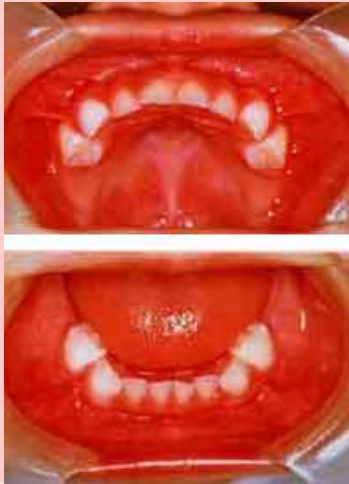


1～2歳ごろのかまない

奥歯のかむ面が小さく、かむ力もまだ弱い時期です。うまくかんだり飲み込んだりすることができずに、口から出すこともあります。「かみなさい」「食べなさい」など言い過ぎてしまうと、飲み込めず口の中にためてしまうことがあります。かんでいる側の頬が動いているか（口元が非対称に動いているか）を確認しましょう。

口の中の様子

（歯の生え方には個人差があります）



固さ・大きさの目安

- ▶ 固さ：ハンバーグ程度
- ▶ 大きさ：一口大



対処方法

- ◎一口量を多くしすぎず、スプーンの1/2～2/3に留めましょう。
- ◎口がぽかんと開いていると、食べ物をしっかり噛んだり飲み込むことが難しくなります。ハイハイの姿勢をとることで、唇が閉じやすくなったり、舌が左右に動きやすくなります（食べ物を奥歯の位置に移動しやすい）。遊びの中でハイハイを促してみましょう。
- ◎自分の一口大を把握できるように、左図のように口幅より大きいサイズの食べ物をかじりとらせてみましょう（食材が小さいと口の中に押し込みやすいため）。
かじり取りやすいように、一口大のところに切れ目を入れておきましょう。
※必ず大人がそばで見守るようにしましょう。



豆腐ハンバーグ

3～5歳ごろのかまない

ほとんどの食べ物をかんで処理することができるようになる一方で、3歳児のかむ力は大人の1/5程度。徐々に大人と同じような食事でも食べられるようになりますが、しっかりかんで、すりつぶしができるようになるまでは調理形態に気を付けましょう。

また、大きな声で歌ったり体を使った遊びを取り入れることも、かむ力の向上につながります。

口の中の様子

(歯の生え方には個人差があります)



固さ・大きさの目安

- ▶ 固さ: 大人より少し柔らかいもの
- ▶ 大きさ: 大小混ぜてみてもOK

対処方法

- ◎ かむ様子を観察し「カミカミしようね」と声掛けをしましょう(大人が口の動きを見せてあげることが大切)。
- ◎ パリパリ・サクサク食感の食べ物で、かむ練習をしましょう(音が出る方がかんでいることが分かりやすい)。
- ◎ 無理強いせず、少しでも食べられた時は褒めましょう。
- ◎ 左図のようにおもちゃの吹き戻しやラッパで口周りの筋肉をしっかり動かしましょう。
- ◎ スティック状の野菜や縦に割ったバナナ等を大人が奥歯の位置に当て、かむように促してあげましょう。

食事(幼児食)の正しい姿勢



こどもの身体に
合った高さの机

少し前傾



紙パックを
使った足台

足は床に
つける

膝関節は
ほぼ直角



姿勢が安定するため食事に集中できる!

紙パックを使った足台

紙パックの中に新聞などを詰めたものを、4つ程つなげるとちょうど良い大きさになります。

遊び食べ/食事を嫌がる

色々なものに興味をもつ時期は食事だけ集中して食べ続けることが難しくなります。
成長とともに先を見通す力が次第についてきて、決められた時間に食べきようになります
(※個人差あり)

★食事の準備(環境)

食事に集中できる環境づくりを。

- ⇒おもちゃは片付けるか、タオル等で隠す
- ⇒テレビを消す
- ⇒食事前のルーティーンを決める
(手を洗う、箸やマットを敷く等)

★生活リズム

お腹はしっかり空いていますか？

- ⇒食事はなるべく時間を決めて与える
- ⇒食事の2~3時間前は甘い飲み物・食べ物は避ける(どうしてもの場合は次ページ参照)
- ⇒体をしっかり動かす

★時間

食事時間は30分程度を目安に。

- ⇒食べ物で遊びだしたら、声掛けをして切り上げる



どうしても食事が待てない時★



子どもの胃の大きさは350mlの缶くらい（個人差あり）であるため、一度にたくさんの量を食べることはできません。また食事前に少量でも甘い食べ物・飲み物を摂ると血糖値が上がり、食欲が湧かないことがあります。

成長期に必要な栄養を摂れるよう、食事前にどうしても食べ物を欲しがる場合は、食事の一部となるものが望ましいですね。

食事の一部になるもの（例）



おにぎり

（お好みでかつお節、チーズ、コーン等を入れて）



温野菜

（お好みの野菜を電子レンジで加熱。冷凍野菜を活用しても◎余った分は味噌汁の具材にしましょう）



スティック野菜

（カップにスティック状に切った野菜を入れる。お好みで、カップの底にマヨネーズを入れても◎）

どうしてもお菓子を与えてしまう日があっても大丈夫！

なるべく小さめのおやつにしたり、小皿に取り分けるようにしましょう。ただかまってほしいだけの場合もあるため、ぎゅっと抱きしめてあげてると満足することがあります。



子どものおやつ

おやつのルール

おやつは4回目の食事。
3回の食事で摂りきれないエネルギー
や栄養素を補う役割があります。

① 食べる量

目安は1日に必要な
エネルギー量の15~20%
⇒飲み物と食べ物を合わせて**1日200kcal
程度まで**。塩味や甘味、香辛料の強い
お菓子は避けましょう。



③ 飲み物

水分補給は水やお茶にしましょう。
ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が
多く、砂糖のとりすぎやむし歯の原因に。
食事前に飲むと血糖値が上がって、食欲が
出ないことがあるため、注意しましょう。



② 食べる時間や回数

1日1~2回。次の食事まで2~3時間
空くように時間を決めましょう。



④ 市販のお菓子

砂糖や油を多く含むものもあるので、
栄養成分表を見て食べる量を決めましょう。



① 甘いおやつは
子どもの手のひらひとつ



② 甘くないおやつは
子どもの手のひらふたつ

子どものおすすめ おやつ①

おにぎり
約170kcal



大人の手のひらサイズ

• ごはん	100g
• ちりめんじゃこ	小さじ1
• かつおぶし	少々
• しょうゆ	2~3滴

やきいも
約150kcal



• やきいも(小)	1/2本
-----------	------

バナナヨーグルト
約160kcal



• バナナ(小1本)	60g
• 無糖ヨーグルト	100g

子どものおすすめ おやつ②

ピザトースト(食パン8枚切り1枚分) 約200kcal



• 食パン(8枚切り)	1枚
• ツナ(水煮缶)	大さじ1
• キャベツ	小さじ1
• ケチャップ	大さじ1/2
• スライスチーズ	1枚

牛乳と組み合わせる場合は…
盛り付ける量を減らして、エネルギー
量を調整しましょう★



• ピザトースト	1/2枚
• 牛乳	コップ1/2杯 (100ml:約60kcal)

おやつのカロリーマップ

普段食べているおやつのカロリーを知りましょう。マップに記載している数値はおおよその値となるため、市販品はパッケージの栄養成分表示で確認してください。

おやつは1日**150~200kcal**まで！

高エネルギーのお菓子は毎日続けて食べないようにしましょう。

高エネルギー
(量や頻度に注意)

エネルギー(kcal)

低エネルギー
(偏りすぎに注意)



スナック菓子
(1袋85g)
約 470kcal



メロンパン(1個)
約370kcal



ショートケーキ
約330kcal



フライドポテト(Sサイズ)
約170kcal



アイスクリーム
約150kcal



バナナ(1本)
約130kcal



ロールパン(1個)
100kcal



ヨーグルト(1個90g)
約80kcal

誤嚥（ごえん）に気を付けよう！

食品による窒息から子どもを守るためには、窒息を起こしうる「こども側の要因」と「食品側の要因」をできるだけ減らしていくしかありません。

特に「こども側の要因」+「食品側の要因」が重ならないように注意しましょう。

◆こども側の要因

- ・食べる力（かむ、飲み込む等）
- ・食事の時の行動（走り回りながら食べる、何個もほおぼる等）



この時期の食事の与え方で注意するポイント

- ◎月齢や乳歯の生え具合に応じて、こどもに適した食事を与えましょう。特に、丸飲みしそうな固いものは窒息につながる危険性が高いため、与えないようにしましょう。
- ◎市販の離乳食やおやつのもろもろの月齢表記はあくまで目安。実際に与える食事の固さは、こども自身の乳歯の生え具合やかむ力・飲み込み方などに応じて無理のないものを選びましょう。
- ◎一口にたくさん詰め込まない、よくかんで食べる、口の中に食品がある時は喋らない、仰向けに寝た状態や歩きながら、遊びながら食べないなど食べ方も確認しましょう。

◆食品側の要因

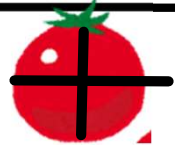
- ・表面の滑らかさ
- ・粘着性
- ・固さ
- ・かみ切りにくさ
- ・大きさ
- ・形状



食材で注意するポイント（例は次ページ参照）

- ◎丸くてつるつるとしているもの（ブドウ、ミニトマト、さくらんぼ等）
- ◎粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの（餅、ご飯やパン類等）
- ◎固くてかみ切りにくいもの（りんご、生の人参、イカ等）

食品ごとの窒息の予防策（抜粋）

食材（例）	対策（左記以外の食材でも誤嚥のリスクはあるため注意しましょう）
ごはん、パン等	・水分を摂り喉を潤してから食べる ・一口にたくさん詰め込まない ・よくかんで食べているか、一口ずつ嚥下できているか、確認しながら与える ・一口量を自分で調整できない子どもには、無理なく口に入るサイズにちぎってから与える
ブドウ、さくらんぼ、球形のチーズ、ミニトマト、ソーセージ等	・ブドウやミニトマト：乳幼児（特に4歳以下）は1/4にカットする ・ソーセージは縦半分に切る 
ピーナッツなどの豆類	・未就学児（特に5歳以下）には避ける
リンゴ、生の人参、水菜、イカ	・離乳完了期まではリンゴは加熱する（※すりおろしても、大きめの欠片が混入する可能性があるため注意!） ・水菜は1～1.5cmに切る ・イカは小さく切って加熱するとさらに硬さが増すため注意
焼き海苔	・2歳以上になってから。刻みのりをかける前にもみほぐし細かくする
鶏ひき肉のそぼろ煮	・豚肉との合いびきで使用する 又は 片栗粉でとろみをつける

参考 ①日本小児科学会 ガイドライン「食品による窒息 子どもを守るためにできること」

②1～2歳児の誤嚥・予防策 小児科と小児歯科の保健検討委員会：食に関連する子どもの窒息事故、小児保健研究79（5）2020改変

レシピ紹介



春キャベツの オープンオムレツ

材料 《大人4人分》

- ・キャベツ …1/6個（約160g）
- ・卵 …2.5個
- ・にんじん …50g
- ・塩 …小さじ1/3
- ・こしょう …少々
- ・オリーブオイル…大さじ1弱

栄養価 《1人分》

エネルギー 80kcal
たんぱく質 4.8g
脂質 5.6g
食塩相当量 0.6g

日本食品標準成分表
（八訂）増補2023年

作り方

- ① キャベツは芯を切り落とし、千切りにする。にんじんは5cmの長さの千切りにする。
- ② 大き目のボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ③ キャベツとにんじんを加え、溶き卵をからめるように菜箸でよく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を一度に流し入れる。菜箸で大きく混ぜ、縁の部分が少し固まってきたら、ふたをして弱火で約5分焼く。
- ⑤ 火を止め、ふたをかぶせてフライパンごと返し、フライパンに戻し入れる。再び中火で約1分焼きふたをして4～5分焼く（火の通りを確認）。食べやすく切り分けて器に盛る。



さば缶でミニ お好み焼き

材料 《大人2人分》

- ・キャベツ …1/4個（約60g）
（↑千切りのカット野菜でも代用可）
- ・玉ねぎ …1/8個（約30g）
- ・卵 …1個
- ・小麦粉 …大さじ4
- ・さばの水煮缶 …1/2缶（約80g）
- ・お好み焼きソース…小さじ2
（↑さばの味噌煮缶を使ってソース無しでも可）
- ・サラダ油…大さじ1/2

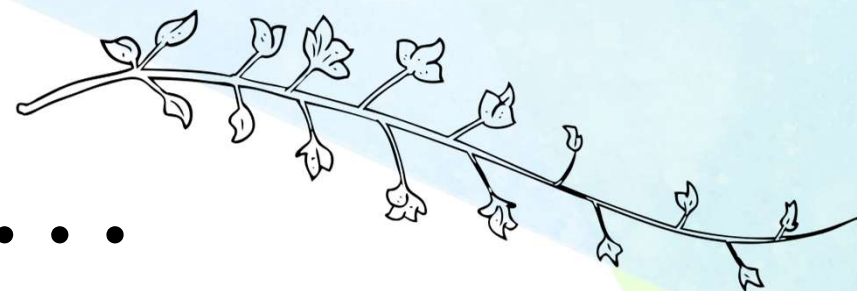
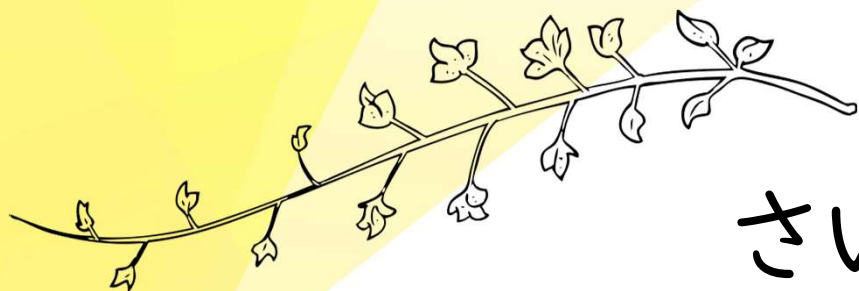
栄養価 《1人分》

エネルギー 219kcal
たんぱく質 13.8g
脂質 10.4g
食塩相当量 0.8g

日本食品標準成分表
（八訂）増補2023年

作り方

- ① キャベツは千切りし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、小麦を加えて混ぜる。
- ③ さばの水煮缶を②にほぐしながら入れ、①の野菜を合わせる（生地が固いようであれば缶詰の汁を加える）
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の生地を入れ、お好み焼きを作る要領で両面を焼く（火の通りを確認）。
- ⑤ 器に盛り、お好み焼きソースを塗る。



さいごに・・・

毎日の食事でうまくいかず、悩んでいらっしゃる保護者の方は少なくないと思います。
調理の工夫をしても食べない、環境を変えても食べない場合は、無理に食べさせなくても良いので「目で見える」「匂いを嗅ぐ」「調理の一部を手伝う」などの関わりから慣れていく方法もあります。

また、保護者自身が肩の力を抜いて、おいしそうに食べる様子を子どもに見せるだけでも興味をもつきっかけになります。
子どもの食事で困ったときは、下部のQRコードを読み取り、ホームページをご確認ください。また必要時は母子保健課やかかりつけ医に相談してください。

〈問い合わせ先〉
奈良市 母子保健課
0742-34-1978
(平日 9:00~17:00)

※管理栄養士不在の時間帯があります



📧奈良市HP 子育て@なら
「こどもの食事」にレシピ等を
掲載中♪