

## 子どもの食事（料理の工夫）



幼児食で大切なことは・・・

食べやすい形・固さにする（特に0～2歳）

苦手な食材は、形が残っていると食べないので、小さめに切る

小さく切るだけでなく、時には大きく切ることによって、かみきることができるようにする

例）にんじんスティック・きゅうりスティック・パンのみみ等

薄味（大人の味付けの半分程度）にする

楽しく食べられるように工夫する（色彩がきれいだと、見た目も美しく食欲がわいてくる）

愛情を込めて作る



短い時間も大切に

お腹を空かせて機嫌の悪い子どもを待たせながらの料理はストレスのたまるものです。上手に手を抜きながら料理を楽しみましょう。

10分でも時間ができたらお米をとぐ、野菜を洗う、皮をむく、切るなど、下準備をする。

お皿を洗っている時間を活用し、葉物をゆでる、だしをとる、豆を煮る、朝食のスープを作るなどをする。

夕食の残りて次の日の朝食を豪華にする。炒め物 卵焼きに入れる。

ひじきの煮物 ひじきごはん。ミートソース パンにのせ、チーズを散らして焼く。

朝ごはんの片付けの時、チャーハンの具を炒めるなど下準備をする。

残りごはんは、おにぎりにして冷凍しておく。

電子レンジを活用する。野菜の下茹で、油揚げの油抜き、こんにゃくの臭み取りなど。

子どもがお腹をすかせてぐずった時、ついついジュースやおやつを与えていませんか？肝心の食事が食べられなくなってしまうので、常備菜や作りおきの冷凍など、上手に活用しましょう！



毎食野菜を取り入れる工夫

ほうれん草や小松菜などの青菜は多めに茹でていつでも冷蔵庫に入れておく

お浸し（けずりカツオ・ごま・のり・しらす干しなどを上にのせる）

和え物（ごま和え・白和え・納豆和え）

煮浸し（青菜と厚揚げ・青菜とじゃこ）

炒め物（好きな野菜・卵・肉と一緒に）

汁物

茹でたお芋を活用する

フライドポテト

ジャーマンポテト

オープンオムレツ

チーズ焼き

ポテトサラダ

グラタン

### オープンオムレツレシピ

じゃが芋・人参をゆでる（電子レンジ可）。

ベーコン・玉葱・じゃが芋・人参を油で炒め、塩・こしょうをする。

溶き卵を流しいれて火を弱め、ふたをして好みの固さに仕上げる。

チーズ・パセリ・グリーンピースを入れてもよい

<p>毎食野菜を取り入れる工夫</p>	<p>作りおきしておきたい常備菜</p> <p>きんぴら (ごぼう・れんこん・ピーマン・大根など) ひじきの煮物 即席漬け (野菜に軽く塩をする) ピクルス (かぶ・れんこん・人参・カリフラワー・大根・きゅうり・キャベツなど) 季節の野菜でペーストを作る(冷凍しておけば、牛乳でのばしてポタージュに) 緑:ほうれん草・小松菜 白:大根・かぶ・じゃが芋・カリフラワー 黄:かぼちゃ・コーン 赤:人参・トマト 残り野菜・くず野菜も捨てない(冷蔵庫に半端な野菜の入れ場を決めておく) 残り野菜でスープやピューレ、ポタージュを作る。 野菜と一緒にご飯を炊く 夕焼けごはん(すりおろした人参・昆布・酒・しょうゆを加えて炊く) きのこごはん(しめじ・えのき・しいたけ・昆布・酒・しょうゆを加えて炊く)</p>	<p>ピーマンのきんぴらレシピ</p> <p>ピーマンは細切りにする を油でしんなりするまで炒め、酒・砂糖・しょうゆを加え、最後にごまをふる。</p>
<p>ひと皿、ひと鍋でもバランスよく</p>	<p>煮物</p> <p>和風ポトフ(鶏肉・キャベツ・生姜・油・だし汁・酒・しょうゆ・塩) 牛こまシチュー風(牛肉・トマト・玉葱・ピーマン・しめじ・にんにく・トマトジュース・スープの素・油・塩・こしょう・しょうゆ・ケチャップ) 豚汁</p> <p>丼物</p> <p>親子丼(鶏肉・玉葱・卵) 牛丼(牛肉・長ネギ・しだたき) 梅豚丼(豚肉・えのき・わかめ)</p> <p>炒め物・焼き物</p> <p>チャーハン 焼きそば 焼きうどん お好み焼き グラタン</p>	<p>和風ポトフレシピ</p> <p>キャベツは芯つきのまま6つ割にする。 鶏肉と を炒め、だし汁を加えてやわらかく煮、酒・しょうゆ・塩を加える。</p> <p>梅豚丼レシピ</p> <p>豚肉は酒としょうが汁につけておく。 とえのき・わかめを油で炒める。 酒・みりん・みそ・梅干(きざみ)を加えて1~2分煮る。</p> <p>ホワイトソースレシピ</p> <p>鍋にバター30gを入れて溶かし、小麦粉30gを加えて炒める。 牛乳2と1/2カップを冷たいまま一度に加え、ダマにならないように混ぜる。 強火にし、ゆっくりと鍋底をこすように混ぜ、煮立ったら弱火にし、かき混ぜながら煮つめ、塩で味を整える</p>

ピーマン：切った後に湯をかけると、独特の風味が消え食べやすくなる。



食事を作っているところを沢山見せてあげましょう。苦手なピーマンを持たせたり、切った中身を見せたり…子どもは興味津々。「特別だよ～」なんて言いながらつまみ食いをさせてあげると苦手な食材も食べるかも。

葉物：やわらかくゆでる。おひたしや和え物の時は、下味をつけておく。

小松菜・チンゲンサイなどの青菜は汁物・煮物とも最後に加え、余熱で柔らかくする。

ラッキーにんじん：カレーシチューの時など、花型等の型抜きにしたにんじんを数個入れておく。食べる時に型抜きしたにんじんが入っていたらラッキー。

きのこ類・もやし：細かく切ると食べやすい。しめじは包丁を使わず、手でちぎり細かくする。

そら豆：さやをむき、そら豆の皮に包丁やキッチンばさみで切り込みを入れる。塩をふり、5分位たってからゆでると、色もきれいで、しわにならず見た目がきれい。子どもでも簡単に皮がむけるので、食べやすい。

はす・ごぼう：アクがあるので、切った後酢水につけておくと、



きれいな色に仕上がる。下煮をしておく食べやすい。

かぼちゃ・かぶ：みそ汁やシチューに入れる場合は、みそを入れる少し前に入れると煮崩れずきれいに仕上がる。



りんご：3～5歳は1/4切り、1～2歳は1/16切り、0歳児はうす切りにすると、食べやすく、かむ練習にもなる。バナナ・みかん・りんごなんでも皮をむくところから見せてあげる。



魚：『みそ・マヨネーズ・ネギ(みじん切り)』又は『みそ・砂糖・ごま・白湯』に漬け込んでから焼く。又は下味をつけた後、片栗粉をまぶしてから煮る。

肉：『プレーンヨーグルト・カレー粉・塩・しょうゆ・玉葱(すりおろし)』に漬け込んでから焼く。又はから揚げの調味料に溶き卵を漬け込み、小麦粉をまぶして揚げる。

そのままではパサパサする食材も、しっとりおいしく食べられます。



料理別の工夫

ご飯：小さめのおにぎりにする。

野菜炒め：大人が食べる野菜炒めだと、子どもにとっては固く食べにくいので、少し刻んでとろみをつけると食べやすい。

とりそばろ：ポロポロして食べにくいので、とろみをつけると、食べやすい。



盛り付け

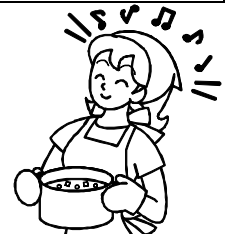
食器の柄が正面をむくように盛り付ける。

食べる時には、「食器の柄(くまさん)とこんにちはしているかな?」と声をかける。

子どもにあった分量を盛り付けると、全量食べられたことが自信につながる。

オムレツの時などケチャップでチューリップを描いたりすると喜び、よく食べる。

玉葱の皮むき、卵の殻割り、さやえんどうの筋取りなど、沢山お手伝いさせてあげましょう！ホットケーキや目玉焼きなど簡単なクッキングも喜びます！



# げんきをつくるなかまたち



## みどり

(病気から守ってくれる)

### 【緑黄色野菜】

かぼちゃ・人参・トマト・ごぼう  
ほうれん草・ピーマン・アスパラガス

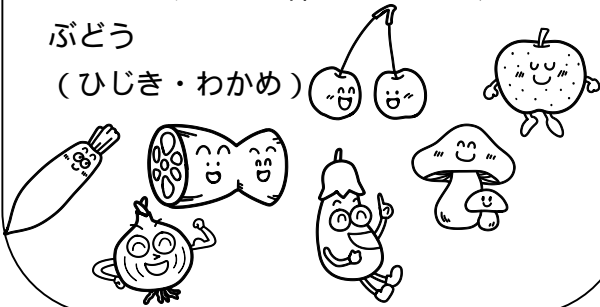
### 【その他の野菜】

大根・白菜・かぶ・キャベツ・なす  
たけのこ・きゅうり・しいたけ・しめじ  
玉ねぎ・えのき

### 【果実類】

レモン・すいか・柿・りんご・みかん・  
ぶどう

(ひじき・わかめ)



## あか

(丈夫な体をつくる)

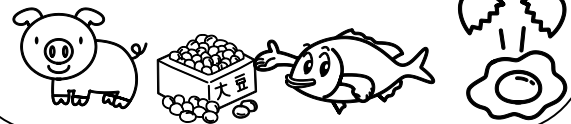
肉(豚肉・牛肉・鶏肉・ベーコン・ハム)

魚(ぶり・鮭・まぐろ・さば・あじ)

卵

豆腐・納豆・大豆・高野豆腐・きな粉

(ヨーグルト・チーズ)



## きいろ

(強い力がでる)

### 【米】

ごはん・餅・白玉粉・上新粉・ビーフン

### 【パン】

食パン・ロールパン・フランスパン

### 【小麦その他製品】

うどん・ラーメン・パン粉・餃子の皮  
スパゲティー

### 【いも類】

じゃがいも・さつまいも・さといも  
こんにゃく・春雨・しらたき



## しろ

(おいしい味のお手伝い)

みそ・しょうゆ・ソース・塩

酢・こしょう・マヨネーズ・ケチャップ

だし昆布・煮干・干しいたけ

かつおぶし

(砂糖・ジャム・バター・油)

