

# おすすめメニュー

食べにくい食材も、やわらかく煮たり、とろみをつけるなどすると食べやすくなります。

**ポイント** にある調理のコツも参考にしてください。

## 主菜

### ぎせい豆腐

※子ども1人当たりの栄養価を表記しています。

材料 (大人2人+子ども2人分)		エネルギー82kcal 食塩相当量 0.3g	
木綿豆腐	180g	サラダ油	大さじ1
鶏ひき肉	60g	酒	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	砂糖	小さじ1と1/2
にんじん	1/6本	しょうゆ	小さじ1
卵	1個半	だし汁	大さじ2程度

## 作り方

- 豆腐は重しをして水気を切る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 油を熱し鶏ひき肉、1の野菜を炒め、Aを加えて調味する。
- ほぐした豆腐、溶いた卵を2に加えて混ぜる。
- クッキングシートを敷いた流し型に流し、180℃のオーブンで15分程度焼く。
- 食べやすい大きさに切り分ける。



## ポイント

フライパンで調理すると、炒り豆腐風に仕上がります。

## 主菜

### 魚のマヨネーズ焼き

材料 (大人2人+子ども2人分)		エネルギー120kcal 食塩相当量 0.3g	
白身魚 (カレイなど)	大人用2切 子ども用小2切	塩	少々
にんじん	1/6本	マヨネーズ	大さじ5



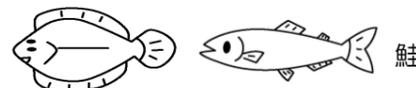
目の位置で  
わかりますよ  
左ヒラメに  
右カレイ

## 作り方

- 魚は水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- 塩少々で下味をつける。
- にんじんはすりおろし、軽く水気を切ってマヨネーズと混ぜる。
- 魚の上に3のソースをのせて、オーブントースターまたはグリルで10~15分焼く。

## ポイント

ヒラメ

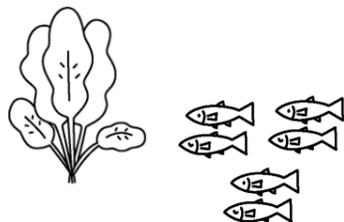


魚はかじきや生鮭でもおいしいです。にんじんの代わりにゆでた青菜を細かく刻んで入れ、グリーンソースにしてもおいしいですよ。

## 副菜

### 青菜とじゃこの炒め物

材料 (大人2人+子ども2人分)		エネルギー27kcal 食塩相当量 0.3g	
小松菜	1束 (200g)	しょうゆ	少々
じゃこ	大さじ1	ごま油	少々
サラダ油	大さじ1		



## 作り方

- 小松菜はゆでて、食べやすい長さに切る。
- じゃこはさっと水で洗い、水気をきる。
- サラダ油を熱して、小松菜とじゃこを炒める。
- しょうゆ少々とごま油をたらして風味をつける。

## ポイント

小松菜の代わりに、ほうれん草でも美味しく作れます。  
だいこんやかぶの葉をみじん切りにして作ると、ふりかけになります。  
少量の水を加えて蒸らし、炒め煮にするとやわらかく仕上がります。

## 汁物

### みそシチュー

材料 (大人2人+子ども2人分)		エネルギー139kcal 食塩相当量 0.5g	
にんじん	1/3本	バター	20g
玉ねぎ	1個	小麦粉	20g
じゃがいも	1個	牛乳	500ml
ブロッコリー	適量	水	適量
サラダ油	少々	みそ	大さじ1

## 作り方

- にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて炒める。牛乳を入れてのばし、ホワイトソースを作る。
- 野菜を油で炒め、ひたひたの水を加えてやわらかく煮る。
- 野菜が煮えたらホワイトソースとみそを溶き混ぜる。
- 小房に分け、下茹でしたブロッコリーを加えて仕上げる。

## ポイント

ブロッコリーの代わりにグリーンピースを用いてもよいでしょう。  
牛乳の代わりにスキムミルクをお湯で溶かしたものや、豆乳を使用してもいいですね。  
鶏肉や魚介類を入れると旨味が出て、美味しくなります。

# 1歳6か月ころ

## の食事



最近、イヤイヤばかりで困ってしまう。

あまり料理は得意じゃないの

食事の用意の時に子どもがぐずるのよね



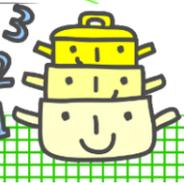
習志野市  
1歳6か月児健康診査  
栄養相談より

習志野市役所 健康支援課  
TEL: 047-453-2967  
FAX: 047-454-2030

# 食事を味わって 食べる子どもに



## 1日に食べる量はどれくらい?



1歳6か月ころになると、ほとんどの食品が食べられるようになります。バランスよく食べるためには、量を増やすより、品数を増やすことがポイントです。なるべく多くの食品をとるように心がけましょう

### 食体験を増やそう

山のものや海のものなど、日本にはたくさんの食材があります。まずは、パパやママが食に興味をもち、子どもと一緒に食べる事を楽しんでください。



※潮干狩り・キノコ狩り・ぶどう狩りなど楽しいですね。

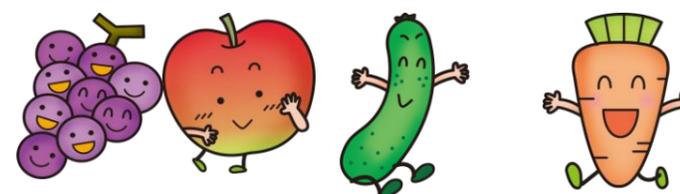
### 子どもの好奇心を大切に

「一緒にやりたい」「自分でやりたい」という気持ちを大切に、食材に触れる機会を増やしていきましょう。お手伝いをしながら、食材の色や香り、手触りを感じさせてあげましょう。小さい子どもでも野菜をちぎったり、ミニトマトのへたをとったり、みかんの皮をむいたりもできます。何でもやってあげるのではなく、やらせてみる、できるように声をかけることが大切です。

お料理の時間を子どもとのコミュニケーションの場として上手に利用しましょう。

### おいしく楽しく温かく

1歳を過ぎて好き嫌いが出てくるのは、自我が芽生えてきたからです。初めての味や食感のものを嫌がることはよくありますが、くり返し経験して慣れることで、少しずつ食べられるようになります。食べないからとあきらめずに、食卓にくり返し並べ、食の幅が広がっていく子どもの姿を家庭の食卓で温かく見守っていきたいですね。



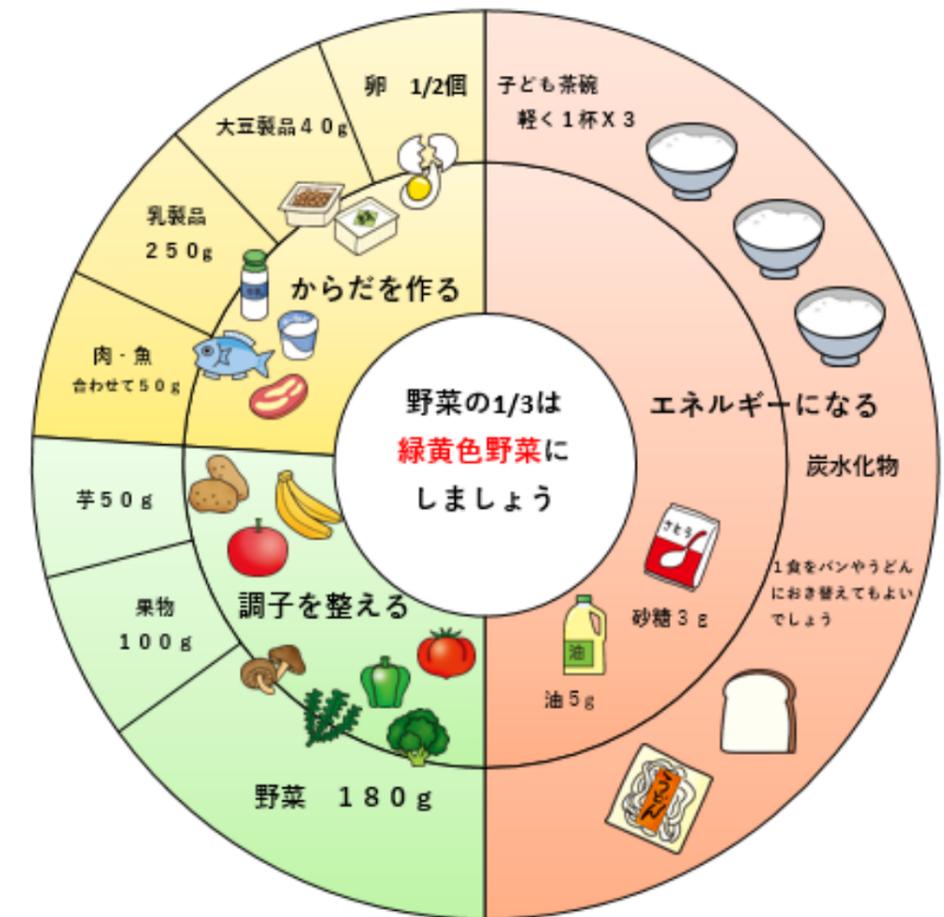
### 旬の食材や季節感のある食卓

今は旬に関係なく一年中食べたいものが手に入りますが、旬を意識することで食卓が季節感にあふれ、食卓が豊かになります。また旬の食材は栄養価も高く、値段が安いというメリットもあります。

- 春・・・たけのこ・菜の花・アスパラガス・そら豆・いちご・アサリ
- 夏・・・きゅうり・トマト・ナス・枝豆・とうもろこし・スイカ・カツオ
- 秋・・・さつまいも・ゴボウ・きのこ類・梨・柿・サンマ・サバ
- 冬・・・大根・レンコン・ネギ・こまつな・みかん・サケ・タラ

\*\*\*お子さんの食事でお困りの事などがありましたら、健康支援課までご相談ください。\*\*\*

1歳6か月ころの食事



※このころの子どもは、体格や食欲の個人差が大きいので、あくまで目安として考えてください。



バランスよく食べましょう

● おすすめメニューもご覧ください