

# おすすめメニュー

## 主菜 鮭のちゃんちゃん焼き

材料 (大人2人+子ども2人分)

生鮭 大2切れ、小2切れ	A	みそ 大さじ 1
キャベツ 2枚		みりん 小さじ 1・1/2
にんじん 1/4本		醤油 小さじ 1
玉ねぎ 1個		おろしにんにく 適量
ピーマン 1個		
バター 15g		コショウ 適量

### 作り方

1. 生鮭に軽くコショウをふっておく。
2. キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマンは適当な大きさに切っておく。
3. アルミホイルに野菜、鮭、合わせたAの調味料の順にのせて包む。
4. フライパンにのせて中火で20分ほど蒸し焼きにする。
5. 温かいうちにバターをのせていただく。

### ポイント

季節のお野菜、きのこなどを入れても美味しく作れます。

## 副菜 小松菜のジャコ炒め

材料 (大人2人+子ども2人分)

小松菜 1束	A	めんつゆ 大さじ 1
ちりめんじゃこ 大さじ2		砂糖 小さじ 1
ごま油 小さじ1		

### 作り方

1. 小松菜はきれいに洗って、適当な大きさに切る。
2. フライパンにごま油を入れて、小松菜の茎、じゃこ、小松菜の葉の順に入れ、Aの調味料で味付けして好みの硬さに炒める。

### ポイント

小松菜は下茹でする必要がなく、油で炒めることによってビタミンの吸収率も上がります。

ちりめんじゃこの代わりに油揚げを入れても美味しく作れます。

## 主食

## 炊飯器でおもち作り

材料 (大人2人+子ども2人分)

もち米	2合
水	360ml
片栗粉	適量



### 作り方

1. もち米は普通のお米と同じようにとぎ、炊飯器で炊く。(浸水不要)
2. 炊きあがったもち米をボウルに移し、麺棒の先に水をつけて粘りがでるまでまんべんなくつく。
3. まとまってきたら、片栗粉をふったバットに移し、手で適当な大きさにちぎり丸める。
4. あんこ、きなこ、納豆など好みの味付けでいただきます。お雑煮にしてもよいでしょう。

### ポイント

残ったおもちはラップで包み、冷蔵または冷凍保存ができます。

## 主食

## 袋で出来る手打ちうどん

材料 (大人2人+子ども2人分)

強力粉	100g	打ち粉(薄力粉)	適量
薄力粉	100g		
塩	小さじ1	} 食塩水を作る	
ぬるま湯	90~100ml		



### 作り方

1. 大きめのジップ付き袋に分量の粉を入れ、よく混ぜ合わせたら食塩水を少しずつ加え、袋を振りながら粉全体になじませる。
2. 1をひとまとまりになるくらいまで揉みこんだら、空気を抜いて袋の口を閉じ20分寝かせる。
3. 袋が切れないように気をつけながら、足で踏んで生地をなじませていき、さらに30分~1時間寝かせる。
4. 袋全体に均一になるように麺棒を使って生地をのばす。袋の両端を切り生地を取り出す。打ち粉をし三つ折りにして、適当な太さに切りそろえる。
5. たっぷりのお湯で10~15分茹で、流水でぬめりを取り冷やす。

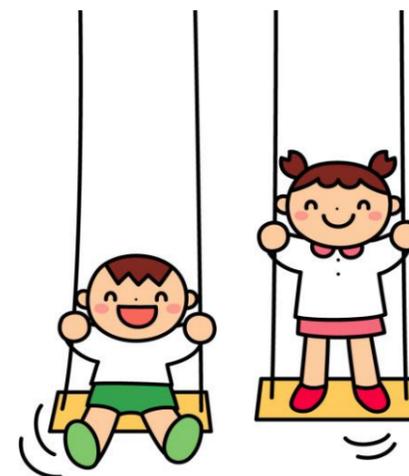
### ポイント

冷たいままでも、煮込んで食べても美味しいです。お肉や野菜たっぷりの汁を作ると栄養バランスが整います。

まとまりが悪いようなら、少量の水を足してみましよう。

強力粉がなければ薄力粉だけでも作れます。

麺棒がなければラップの芯でも代用できます。



嫌いな野菜が入っているとつまんでだすのよねえ

食べたり食べなかったり... いったいどれくらい食べたらいいのかしら?

食事中にウロウロ歩きまわるし、最後は遊びだしちゃって...



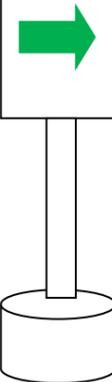
習志野市  
3歳児健康診査  
栄養相談より

習志野市役所 健康支援課

TEL: 047-453-2967

FAX: 047-454-2030

休日、親子レシピ



## 食事づくりや準備にかかわる子ども

一緒に買い物に行き、野菜や果物を子どもに選んでもらったり、火や包丁を使わなくてもできる野菜洗いや、材料をこねたり丸めたりするお手伝いなどはどうでしょうか？

「自分でやった！」ということに満足し、苦手なものも食べてみよう、という気持ちになるかもしれません。



また、家族や仲間のために食事を作ったり、準備をすることで達成感を得る経験になります。

行事食など特別な食事を一緒に作り味わうことも年中行事や食の興味を育てる良い機会になります。例えば

お雑煮・ひな祭りのちらし寿司・七夕そうめん  
お月見だんご・冬至のかぼちゃ  
※お好み焼き・手打ちうどんなど、休日に家族で楽しむのもよいでしょう。

## お腹がすく、リズムの持てる子ども

規則正しい食事を基本にたくさん遊び、十分寝て生活リズムを整えていきましょう。「おなかがすいた」、「ごはんが食べたい」という感覚を持ち、それを満たす心地良さを実感できるように、おやつや量の量や時間もきちんと管理してあげましょう。



幼児期は、成長に欠かせないエネルギーや栄養素を十分に取るとともに、食の体験を通して、食事の楽しさやマナーを知るなど、食事の基礎を身につける大切な時期です。家族や友人と一緒に楽しく食べることで、子どもの五感を豊かにし、心とからだの健やかな成長・発達を目指しましょう。



「ナラシド」

子どもの「食べる力」を育てるために…

## 食生活や健康に主体的にかかわる子ども

遊びや絵本などを通して食べものやからだのことを話題にしましょう。「ぴかぴかの手でいただきます、ばい菌ばい菌〜」と食事の手洗いを習慣化させたり、「いやいやしないで、何でも食べると、すっきりバナナうんちが出て気持ちがいいよ！」などと、食べものやからだの関心に興味を持てるよう声かけをしてみましょう。



図書館にはたくさんの本があります。インターネット予約もできますのでぜひ利用してみてください。

習志野市立図書館 検索

## 感謝の気持ちを育もう

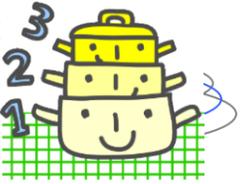
料理を手伝う体験により、食事を作ってくれた人への感謝、野菜を育て収穫する体験から、自然の恵みと作物や動物の命をいただいていることを学び、食べものを大切にする心を育てていきましょう。食事を食べる前の「いただきます」はそういった意味があることも成長と共に教えてあげられるとよいですね。



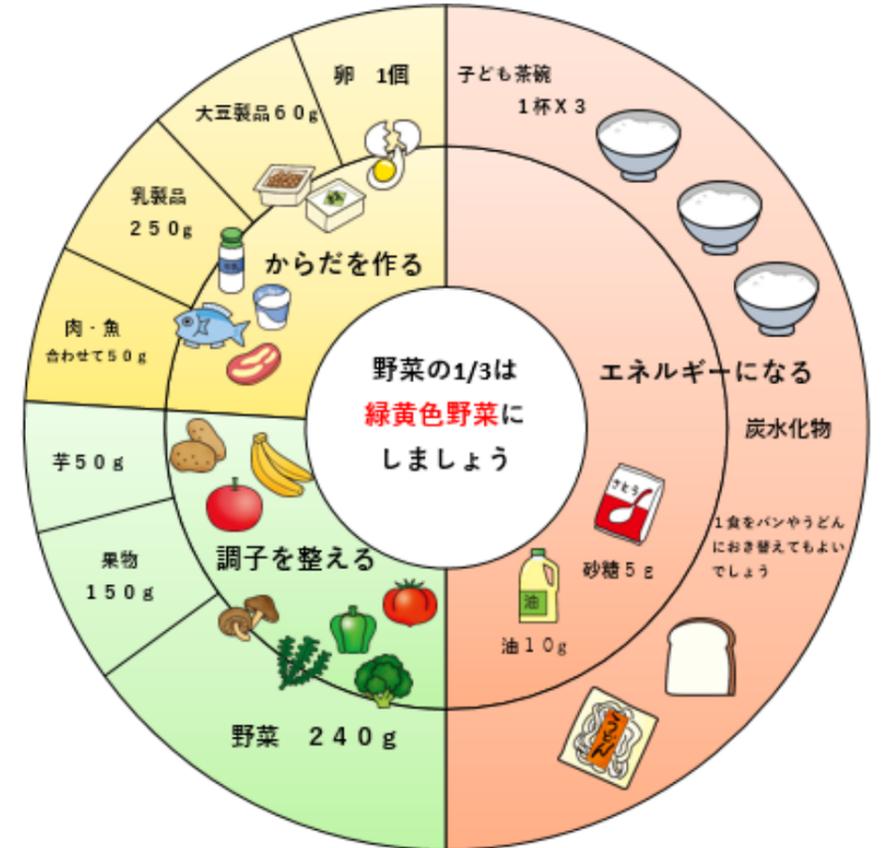
大きな声で家族そろって「いただきます！」

\*\*\*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日に食べる量はどれくらい？



栄養バランスのとれた食事をとるには、いろいろな食品を食べることが大切です。1日で食べることが難しければ、2〜3日くらいでまんべんなく食べられるように心がけましょう。



\*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！