



ファミリー・サポート・センター交流会



とうふ和ライス

材料(子ども4人分)

米 ----- 120g
 人参 ----- 80g
 (型抜き用輪切り人数分を含む)
 かぼちゃ ----- 60g
 玉ねぎ ----- 60g
 かつお節粉 ----- 小さじ1
 豆腐 ----- 200g
 マヨドレ ----- 大さじ 1/2
 みそ ----- 大さじ 1/2
 砂糖 ----- 小さじ 1/2
 豚ひき肉 ----- 100g
 みそ ----- 小さじ 1/2
 みりん ----- 小さじ1
 大葉 ----- 4枚
 焼き海苔 ----- 少々

作り方

- ① 米を研いでおく。豆腐は水切りしておく。
- ② 人参は人数分輪切りにし、型抜きをする。かぼちゃ、玉ねぎ、余った人参は1cm角に切る。
- ③ 炊飯器に米と定量の水を入れ、②の野菜とかつお節粉を加えて軽く混ぜ、一番上に型抜き人参をのせて炊く。炊き上がったら、型抜き人参は器に取っておき、その他の野菜と人参はごはんとは混ぜる。
- ④ 水切りした豆腐を裏ごしし、マヨドレ、みそ、砂糖を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンで豚ひき肉を炒め、みそ、みりんを混ぜ、味を絡ませる。火を消してから、みじん切りにした大葉を混ぜる。
- ⑥ 器に③の炊きあがったごはんを入れ、④の豆腐ソースをかけ、⑤をかけ、焼き海苔を手でちぎって散らす。型抜き人参を真ん中に乗せる。



チーズをのせて、トースターで焼き色をつけてドリア風にしてもおいしいよ！

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
243kcal	10. 8g	7. 3g	31. 7g	0. 5g

粒々とろろ汁



材料(子ども4人分)

長芋 ----- 100g
 乾燥芽ひじき ----- 2g
 えのき ----- 20g
 しめじ ----- 20g
 粒コーン缶 ----- 20g
 だし汁 ----- 300ml
 うすくちしょうゆ ----- 小さじ 1
 塩 ----- 味をみて少々
 青のり ----- 少々

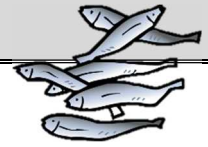
作り方

- ① 乾燥芽ひじきは、水にしばらくつけ、戻しておく。えのき、しめじは石づきを取り除き、1cm 長さに切る。
- ② 鍋に分量のだし汁にうすくちしょうゆを入れ煮立て、①の芽ひじき、えのき、しめじと粒コーンを入れ煮る。
- ③ 食べる前に、長芋は皮をむいて、鍋に直接すりおろし、よく混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜながら、ひと煮立ちさせ、(味が足りないようなら塩を加え) 器に注ぐ。最後に青のり少々を振り入れる。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
28kcal	1. 5g	0. 2g	6. 5g	0. 4g

ポリポリにぼし



材料(子ども8人分)

食べる煮干し ----- 50g
 白いりごま ----- 大さじ1
 水 ----- 大さじ1
 砂糖 ----- 大さじ1
 しょうゆ ----- 小さじ1

クッキングシート

作り方

- ① フライパンに煮干しを入れ、弱火で焦げないように(ポキッと折れるくらいまで)乾煎りして、お皿に出しておく。
- ② フライパンにカッコの調味料を入れ、中火にかけ、フツフツと小さい泡がたくさん出てきたら、①の煮干しと白ごまを加えてからめる。
- ③ クッキングシートの上に広げて冷ます。

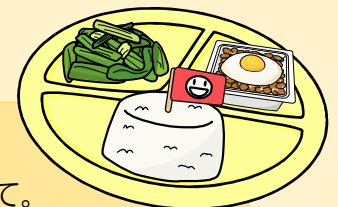
1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
23kcal	2.3g	0.9g	1.4g	0.3g

楽しく食べられる子どもに

お腹がすく(o^-^o)、食べ物に興味をもてる(^^♪、一緒に食べたい人がいる!(^^)!♡...
 そんな「楽しく食べる子」になあれ!!

☆☆食事のポイント☆☆



☆ 3回の食事とおやつのリズム

「おなかがすいた」感覚を持つには、まず睡眠・食事・遊びの生活リズムを作って。

☆ 食への興味や関心を広げる

普段の生活の中で「食」に興味を持つ仕掛け(食材に触れる・遊びの中で・一緒に買い物)を。

☆ 食事を楽しむ環境

家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。おいしそうに食べている姿を見せてあげて。

☆☆大人より栄養が必要! バランスよく☆☆



	性別	推定エネルギー 必要量(kcal/日)	カルシウム (mg/日)	鉄 (mg/日)	塩分相当量 (g/日)
1~2歳	男・女	950・900	450・400	4.0・4.5	3.0未満・3.5未満
3~5歳	男・女	1300・1250	600・550	5.5	4.0未満・4.5未満
30~49歳	男・女	2650・2000	650	7.5・6.5	8.0未満・7.0未満

約半分

約6割

約7割