

5歲兒相談

幼兒食BOOK



まえおき ～食べることは楽しいこと～

「偏食」、「食べるのに時間がかかる」、「少食」、「早食い」、「お菓子ばかり欲しがる」など、ほとんどの方が、お子さんの食事で困りごとがあるかと思います。（※全国調査で約8割の方がお子さんの食事で困りごとがあるということがわかっています。）

「好き嫌いしないで食べてほしい」、「もっとテキパキと食べてほしい」、「栄養バランスは大丈夫かな…」など困りごとや悩み、不安はあると思いますが、乳幼児期の食事で大切なことの1つは、食べることは楽しいと学ぶことです。

理想どおりに行かないことは当たり前！という気持ちで、お子さんとの食事を楽しみましょう。



🍴🍴 5歳の食事のポイント 🍴🍴

🐣 規則正しい生活リズムを身につけよう！

規則正しい生活リズムは、食事の時間とおやつ時間が大きく影響します。

朝ごはんを食べなかったり、夕食後や寝る前におやつを食べたりすることは、生活リズムを乱す原因になるので、避けましょう。

🐣 食事のマナーを身につけよう！

幼児期の食事マナーというと、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつや、口に食べ物が入っている時にしゃべらない、食べている最中の姿勢、食事中に立ち歩かないなどがありますが、これは大人が見本になってあげましょう。

🐣 よく噛んで食べよう！

噛んで食べると様々な良いことがあります。消化吸収が良くなる、脳を刺激して発達を促す、あごの骨が発達して歯並びが良くなる、噛む力がつくことで好き嫌いが少なくなるなどがあります。

🐣 お手伝いをしてみよう！

お箸を並べる、器を出すなどお子さんができることを任せてあげましょう。お手伝いをして褒められることで、食への興味や関心が高まります。

🍴🍴 3～5歳の食事量の目安 🍴🍴

下表の食事量は、あくまでも目安ですので、この量より多くても少なくても、身長や体重がきちんと伸びていれば心配ありません。お子さんの食欲や身長・体重の伸び方、発達の状況に合わせて調整してください。

1食分の目安量

ごはん	お茶碗に軽く1杯 (120g)	食パン	6枚切り1枚	ゆで うどん	3/5玉 (120～160g)
-----	--------------------	-----	--------	-----------	--------------------

1日分の目安量

魚	切り身1/2切れ (40～50g)	豆腐 (納豆)	40g (1パック)
肉	薄切り肉大2枚 (40～50g)	卵	M玉1個
いも類	40g	野菜	150g
牛乳・乳製品	400g	果物	150～200g

※海藻類やきのこ類は、特に目安量はありませんが、1日に1回とれると良いでしょう。

🍴🍴 栄養満点！おすすめ食材 🍴🍴

心も体も大きく成長するこの時期に、特に意識してとってほしい栄養素が、カルシウムと鉄分です。カルシウムと鉄分を補うことができるおすすめ食材をご紹介します！

Ca カルシウムがたっぷりマーク

Fe 鉄分がたっぷりマーク

牛乳・ヨーグルト・チーズ **Ca**



大豆製品 **Ca** **Fe**

豆腐・納豆・高野豆腐・きな粉・水煮大豆・豆乳など



海藻 **Ca** **Fe**

ひじき・わかめ・めかぶ・昆布など



青菜 **Ca** **Fe**

小松菜・水菜・青梗菜など



小エビ
しらす **Ca**



*青魚の
缶詰 **Ca** **Fe**



切干し
大根 **Ca** **Fe**



貝類 **Fe**





お悩みQ & A



食事中の集中力が長続きせず、歩きまわってしまいます。

A.

「ごちそう様をするまで席を立たない」という約束をしてみましょう。すぐにそのルールを守れるようになるわけではありませんが、根気よく言いきかせることが大切です。後を追いかけて食べさせるのは、立ち歩きながら食べる習慣がつくと良くないので控えた方がよいでしょう。

また、大人が食事中に調味料をとりに立ち歩いたり、おもちゃが見える場所に置いてあったりすると、子どもの遊びたいスイッチを刺激してしまいます。このような歩きまわる原因になっているものを減らすこともポイントです。



だらだら食べて、食事に時間がかかります。

A.

食事の時間にお腹が空いているということは大前提です。食事前や夕食後の飲食はなるべく控えましょう。

また、食べにくさから食事が進まないこともあります。特に朝は手に入力が入りにくく、スプーンやおはしなどを使いづらいため、ご飯はひとくちおにぎりにしたり、つまようじをさしておいたり食べやすい工夫してみると良いでしょう。

テレビは消すなど食事に集中できる環境づくりも忘れずに！



好き嫌いが多く、困っています。

A.

こどもの味覚は大人の2～3倍するといわれています。野菜で苦手な食べ物が多いのも、苦味や土臭さ、青臭さなどを感じやすいためです。また、子どもは噛む力、すりつぶす力が大人より弱いため、繊維の多い葉物野菜や固い根菜、肉などを食べにくく感じるようです。

苦手な食べ物の苦手ポイントを聞いてみるのもよいでしょう。工夫のヒントになるはずです。

幼児期は「食べることは楽しい」ということを学ぶ時期でもあります。苦手な食べ物がピーマンだけなど特定の食材である場合は、他の食材で栄養を補えるので、無理強いしてまで食べさせる必要はありません。



🍴🍴 らくらく！時短レシピ 🍴🍴

ベジツナ丼

材料（大人2人分+こども2人分）

ミックスベジタブル	200g	
ツナ缶	1缶	
A	だし汁	200mL
	顆粒和風だし	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
水溶き片栗粉	適量	
ごはん	お好みの量	



作り方

1. ごはんを炊く。
2. 鍋に、A・ミックスベジタブル・水気を切ったツナを入れて煮立てる。
3. 煮立ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、ごはんに盛る。

ひじきの炊き込みご飯

材料（3合分）

米	3合	
乾燥ひじき	15g	
桜えび	10g	
A	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2

作り方

1. 米は洗って、炊飯釜の3合の目盛りまで水をいれ吸水させる。
2. 炊飯釜にひじき・桜えび・Aを加えて混ぜ、炊飯器で炊く。お好みで小ねぎをちらす。



たけのこの土佐煮

材料（大人1人分+こども1人分）

水煮たけのこ	1個（200g）
A	
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	4g

作り方

1. たけのこを食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器にAを入れ、かつお節をかけたら、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。



きゅうりのカラフル炒め

材料（大人2人分+こども2人分）

きゅうり	3本
赤パプリカ	1/2個
魚肉ソーセージ	1/2本
A	
卵	2個
みりん	小さじ2
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	適量

作り方

1. きゅうり・赤パプリカ・魚肉ソーセージは、1cm角に切る。
2. フライパンにマヨネーズを入れて火をつける。フライパンがある程度温まったら、1の食材を炒める。
3. Aを溶きほぐし、フライパンの空いたスペースで炒め、仕上げに塩こしょうをかける。



🍴🍴 かみかみレシピ 🍴🍴

大豆とコーンのサラダ

材料（大人2人分+こども2人分）

きゅうり	1本	
ゆで大豆	80g	
ホールコーン缶	80g	
A	プレーンヨーグルト	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩こしょう	各少々

作り方

1. きゅうりは1cm角に切る。
2. 汁気をきったゆで大豆・コーン・きゅうり・Aを合わせて和える。



豚こま団子の中華炒め

材料（大人2人分+こども2人分）

豚こま肉	300g
塩こしょう	各少々
小麦粉	適量
パプリカ	1/2個
エリンギ	1本
チンゲン菜	1株
ごま油	大さじ1
中華だしの素	大さじ1
おろししょうが	小さじ1

作り方

1. ボウルなどに豚肉・塩こしょう・小麦粉を加えてよく混ぜ、ひと口大に丸める。
2. 赤パプリカは乱切り、エリンギは2cmの長さの薄切りに、チンゲン菜は根元を落としてざく切りにする。
3. フライパンにごま油とおろししょうがを入れて、豚肉を焼く。表面を転がしながら全体を焼いたら、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 2の野菜を加えて炒め、火が通ったら中華だしの素を加えて味をととのえる。



水戻しなし！切干大根の煮物

材料（大人1人分+こども1人分）

切干大根（乾）	30g	
にんじん	50g	
冷凍枝豆（殻付き）	50g	
油揚げ	2枚	
サラダ油	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
A	水	2カップ
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	小さじ1



作り方

1. 切り干し大根はサッと水で洗う。
にんじん・油揚げはせん切りにする。枝豆は解凍しさやから出す。
2. フライパンにサラダ油を引き、にんじん・油揚げ・切干大根を炒める。
3. Aを加え、蓋をせずに時々混ぜながら煮汁がほとんど出なくなるまで煮る。
4. 枝豆・ごま油を加えて軽く炒める。

サラダ菜のハム巻き

材料（つくりやすい量）

サラダ菜	1枚
ハム	1枚



作り方

1. サラダ菜にハムをのせて、端からくるくると巻く。
2. 食べやすい大きさに切って、つまようじを刺してとめる。



お手伝いレシピ



ゆでレタスのおひたし

材料（つくりやすい量）

レタス	4枚
しょうゆ	少々
かつお節	1パック（2g）

作り方

1. レタスは、洗って手でちぎる。
2. お湯をわかして、レタスをさっと茹でる。
3. 茹でたレタスをざるに上げて、粗熱をとる。
4. レタスの水気をしぼり、しょうゆを加えて混ぜる。
5. 器に盛りつけて、仕上げにかつお節をのせる。



チーズと塩昆布の枝豆おにぎり

材料（つくりやすい量）

ごはん	お茶碗4杯分
枝豆	100g（さや付）
チーズ	30g（2個分）
塩昆布	10g
ごま	小さじ1

作り方

1. 枝豆は茹でて、さやから出す。
2. チーズは小さく切る。
3. 材料を全て混ぜ合わせ、好きな大きさににぎる。



お手伝いのポイント

- お子さんのできそうなことからお手伝いしてもらいましょう。
- はじめは野菜を洗ったり、ちぎったりなど簡単なことから始めましょう。
- 包丁を使うときは、大人が後ろから手を添えてあげ、柔らかいものから始めましょう。
- 火を使うときは、やけどに注意し、茹でることから始めましょう。網じゃくしが便利！

お問い合わせ先

根室市保健課健康推進担当

☎ 0 1 5 3 - 2 3 - 6 1 1 1

(内線 : 2 1 1 8 ・ 2 1 3 1)