

バランスよく食べましょう！

食事は主食・主菜・副菜そろえて食べることが大切です。

さまざまな食材や料理を取り入れ、バランスよくなるように組み合わせてみましょう。

※写真は病院で提供している1～2歳児用の食事例です。

★野菜をしっかり食べよう★

白菜炒め



- ・ご飯 ・味噌汁（大根、油揚げ）
- ・ひきわり納豆 ・白菜炒め

炒め物やみそ汁にすることで、野菜の力が減って、たくさんの量でも食べやすくなります。また、納豆は主菜として良質なたんぱく質がとれる手軽なおススメの1品です。

材料（1～2歳児の4食分）※学齢児では2食分の量です。

- 白菜 140g（2枚程度）
- にんじん 10g
- サラダ油 小さじ1
- ★塩 ひとつまみ
- ★しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ①白菜、にんじんを切る。（幼児は白菜、にんじんとともに1cm角程度。学齢児は、白菜3cm程度、にんじんはひょうし切り）
- ②白菜は軽く茹で、水を切る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、にんじん、白菜を入れ炒める。
- ④★の調味料を入れて、味をととのえる。

★具沢山の一品で栄養満点★

味噌うどん



- ・味噌うどん ・牛乳
- ・フルーツポンチ

うどんは、肉や野菜など具たくさんにすることで栄養がとれる一品になります。成長期に必要なカルシウムがたくさんとれる牛乳などの乳製品は毎日とりましょう。

材料（1～2歳児の1食分）※学齢児は2倍の量にしてください。

- 茹うどん 120g（1/2玉程度）
- 豚挽肉 25g
- ほうれん草 30g（1株）
- にんじん 15g
- たまねぎ 10g
- かぼちゃ 10g
- 味噌つゆ
- みりん 小さじ1/2
- さとう ひとつまみ
- 味噌 小さじ1
- 赤味噌 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/5
- だし汁 120ml

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に肉と野菜を入れ、軟らかくなるように茹でる。
- ③野菜が軟らかくなったら、味噌つゆを入れ、一煮立ちしたらうどんを入れる。

★栄養まるごと食べられるスープ★

ポトフ



- ・ご飯 ・ヨーグルト ・ポトフ
- ・魚のムニエル ・茹でキャベツ

ビタミンCは野菜や果物、芋類に多く含まれます。茹でると溶け出る特性があるので、ポトフや鍋などスープも一緒にとれる料理がおすすです。

材料（1～2歳児の4食分）※学齢児では2食分の量です。

- ウィンナー 4本
- じゃがいも 100g（1個）
- たまねぎ 80g（1/2個）
- にんじん 20g
- さやいんげん 4本
- ★コンソメ 小さじ1/2
- ★塩 ひとつまみ

作り方

- ①ウィンナー、野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にじゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れ、野菜が浸るくらいの水を入れ火にかける。
- ③煮立ってきたら、★の調味料、ウィンナー、さやいんげんを入れる。野菜が柔らかくなるように、さらに煮込む。