



かんたん幼児食  
おすすめレシピ

## サラダチキンとコーンの 炊き込み ごはん

### Point

- 市販のサラダチキンを使って手軽にたんぱく質も一緒にとれるごはんです。
- お子さんとの外出の前にセットしておけば、帰宅後すぐに食べられます。
- お弁当やおにぎり、カレーライスのごはんにも。
- サラダチキンをつな缶やウィンナーに変えてもOK！

### 【材料】 作りやすい分量 大人約5人分

米 ..... 2合  
 サラダチキン ..... 1枚(115g)  
 コーン缶 ..... 50g  
 顆粒コンソメ ..... 小さじ1/2  
 乾燥パセリ ..... 少々

### 【作り方】

- ① サラダチキンは、食べやすい大きさに刻んでおく。
- ② 米を洗い、コーン缶を汁ごと入れる。普通の水加減にし、顆粒コンソメとサラダチキンを入れる。
- ③ 20分程度浸水してから炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、全体を混ぜる。



| 1人分の<br>栄養価 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂 質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------|-------------|----------|--------|---------|----------|
|             | 229         | 7.8      | 0.7    | 45.2    | 0.6      |

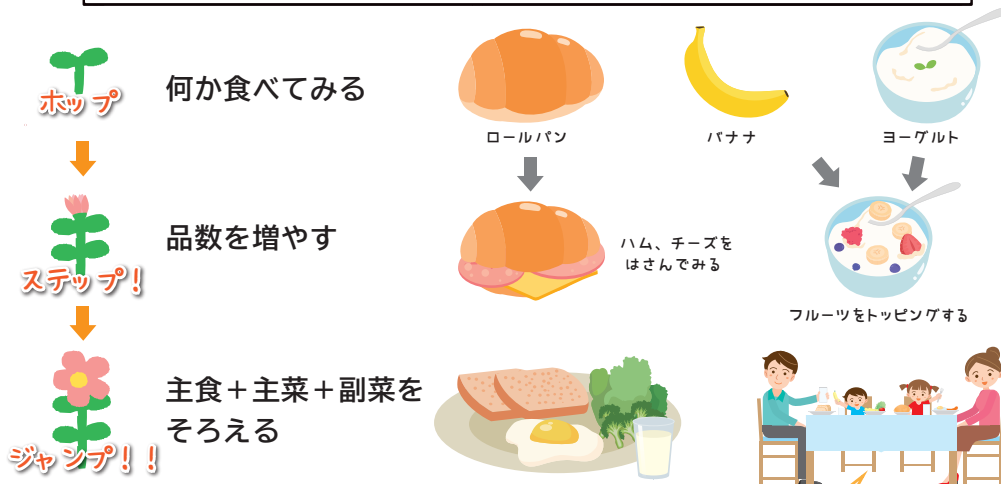
# 朝ごはんを食べるとこんないいこと

朝ごはんを食べると



元気が湧いてくるね

- 生活リズムが整う
- 栄養がとれる
- 体温が上昇して体が活動モードになる
- 集中力アップ



みんなそろって「いただきます」  
誰かと一緒に食事をするを「**共食**（きょうしょく）」言います。

## 朝はバタバタ!



朝ごはんを食べるためにこんなことをしてみよう!

- メニューを定番化させる(悩まない)
- すぐに食べられるものを準備しておく
- 朝ごはんの準備や下ごしらえは前日に
- 早寝、早起きで規則正しい生活! →

### 睡眠時間の目安

幼児 1～2歳 : 11～14時間  
3～5歳 : 10～13時間

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」



食事のポイントや  
レシピはこちら

幼児期は、「野菜を食べない」「ムラ食い」などのお悩みが多く聞かれます。  
各区保健福祉センター健康課では「**栄養相談**」を行っています。  
どうぞご利用ください。(予約制)

| 施設名            | TEL          | 施設名           | TEL          |
|----------------|--------------|---------------|--------------|
| 中央保健福祉センター健康課  | 043-221-2582 | 若葉保健福祉センター健康課 | 043-233-8714 |
| 花見川保健福祉センター健康課 | 043-275-6296 | 緑保健福祉センター健康課  | 043-292-2630 |
| 稲毛保健福祉センター健康課  | 043-284-6494 | 美浜保健福祉センター健康課 | 043-270-2221 |

令和7年3月作成