



かんたん幼児食
おすすめレシピ

ツナとキャベツの お好み焼き

【材料】 小さめ10枚

- A**
- ツナ水煮缶 …………… 20g
 - キャベツ …………… 100g
 - 薄力粉 …………… 大さじ5
 - 青のり …………… 小さじ1/2
 - かつお削り節 …………… 小さじ1/4
 - 牛乳※ …………… 80ml
 - サラダ油 …………… 小さじ1
- ※スキムミルク、粉ミルクでも作れます。

Point

- 手づかみ食べにおすすめです。
- ソースなどをつけなくても、青のりの風味が豊かなメニューです。家族で減塩に挑戦してみましょう。
- カルシウムもとれるので牛乳が苦手なお子さんにもおすすめです。

冷凍で約1週間保存可能です。

【作り方】

- ① キャベツは芯を除き、柔らかくゆでる。水けを絞り、粗みじんにする。
- ② かつお削り節はもんで粉にする。
- ③ ボウルに **A** を入れ、均一になるまで混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、フライパンの上で10等分にして丸くのばして蓋をして表面5分、裏返して2分押し付けるように、両面色よく焼く。



1枚分の 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)
	28	1.0	0.8	4.1	0

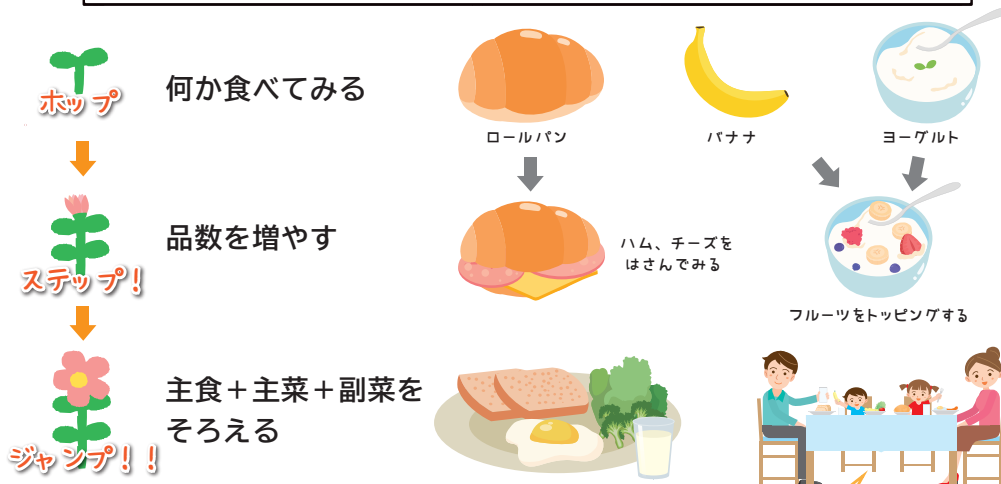
朝ごはんを食べるとこんなにいいこと

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