



かんたん幼児食
おすすめレシピ

洋風 おこし

【材料】 20個分

バター 10g
マシュマロ 50g
スキムミルク 大1・1/2
コーンフレーク 50g
レーズン 30g

子どもの喉に詰まるのを防ぐため、一口で入りにくい大きさにしたり（例 ミニトマトの大きさ以上）「少しずつ食べてよく噛もうね」といった声掛けをしましょう。



Point

- フライパン1つで作れるカルシウムが手軽にとれるおやつです

【作り方】

- ① フライパンにバターを入れ、少し溶けてきたらマシュマロを入れて弱火で溶かす。
- ② スキムミルク、コーンフレーク、レーズンを入れて、全体を軽く混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートの上に②を適量ずつスプーンでとり、形を整える。
※コーンフレークの代わりにグラノーラなどを使っても美味しいです。

1個分の 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	0.4	0.5	5.5	0.1

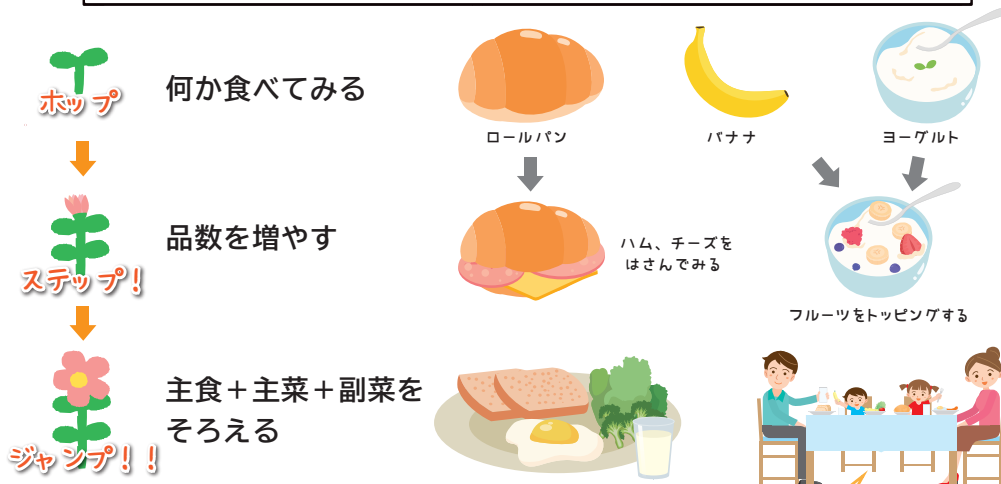
朝ごはんを食べるとこんないいこと

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