



2020 年度 YMCA 東かながわ保育園 子育て広場事業

栄養士さんに聞いてみよう～乳幼児の栄養相談～

2021 年 1 月 27 日（水） 14:00～14:30

牛乳はどのくらい飲ませてもいいの？

1 歳を過ぎたら牛乳を与えることができます。与えるときには50ml くらいからスタートし、おなかがゆるくなったり、下痢をしたりしなければ量を増やしていきましょう。

温度は、最初の数回は人肌くらいに温める→室温くらいに戻したもの→それで問題がなければ冷たいものへと、ステップアップします。

1 日の摂取量は 300～400ml をめやすにし、ヨーグルトやチーズなど他の乳製品と組み合わせも◎です。食前にたくさん飲むと食欲が落ちて食事が進まなくなることもあるので注意をしましょう。



食欲がすごくて与えるだけ食べてしまいます。

食べることが好きで食欲旺盛ということは良いことです。お母さんの作るごはんがおいしくてたくさん食べているわけですから、胸を張って自慢してください。成長期の子どもはおなかが減ります。目に見えて太っているの でなければ、たくさん食べていたとしても気にすることは ありません。食べ物を欲するのはそれだけカロリーを消費しているからだと考えてください。

たくさん食べるのはいいことですが、何を食べているのかが重要です。お菓子を際限なく食べているとか、ジュースを水の代わりに飲むというのは、どう考えてもよくありませんよね。食事の時もご飯やお肉ばかりにならないように、おひたしやサラダを食べて野菜もしっかりと食べてもらえば、ご飯や肉をそこまでおかわりしなくてもおなかが満たされると思います。



おやつってどのくらい与えたらいいの？

子どもにとってのおやつとは・・・？

子どもにとっておやつは、**栄養補給の役割**を果たしています。消化器官が未熟で1度に必要な量を食べることができません。また、その日の気分によっても食べる量が変わるので、3食の食事だけでは必要な栄養素をとることが難しくなります。

そこで、おやつを食べることによって1日に足りない分の栄養素を摂るのです。おやつと聞くと、お菓子などをイメージする人が多いと思いますが、子どものおやつは補食です。

保育園では、おやつにおにぎりやうどん等、軽食を出す事も多いです。じゃこトーストなどはカルシウムも摂れて、まさに栄養補給のためと言えますね。

おやつのおおまかな目安は、

1～2歳で約100～150kcal、3～5歳で150～200kcalが目安です。

小学生以降は、活動量などに個人差が大きくなるので、その子に合わせて調節します。

あくまで、食事に支障をきたさない量です。

- ・ふかしいも約1/3本（約80g）約100キロカロリー
- ・おにぎり100g 約150キロカロリー
- ・食パン8枚切り1枚 約110キロカロリー



食事中に子どもが席を立ち歩いてしまいます。

次のことが原因で子どもは席を立ちたくなります。

★食事そのものが原因の場合

- お腹がいっぱいで食べたくない
- 嫌いなものが食卓に出されている
- 出された量が多すぎる
- 食事時間が 30 分以上と長すぎる

★原因となる、食卓周りの環境

- さっきまで遊んでいた玩具が目に入る
- テレビで流れている刺激的な画面
- パソコンやテレビに映し出される好きなキャラクターの動画
- キッチンに調味料を取りに行くなど何度も席を立つママの姿
- 椅子に座っている場合、足が床から離れていてブラブラできる状態



特に「足が床から離れていてブラブラできる状態」は、足をしっかりと床につけていないので、噛む力も弱くなってしまいます。踏み台を置くか、子ども用の踏み台が付いている椅子を用意しましょう。

保育園レシピ

MENU : 鮭ポテサラダ

* 材料 * 1人分

じゃが芋	30g	酢	1.5g
玉ねぎ	6g	しょうゆ	1g
コーン	2g	砂糖	0.5g
きゅうり	12g		
鮭フレーク	5g		



* 作り方 *

- ① じゃが芋はコロコロ
玉ねぎはスライス
きゅうりは小口切りにしておく。
- ② じゃが芋と玉ねぎをレンジで加熱する。
- ③ きゅうりは塩もみor茹でて絞る。
- ④ 野菜と鮭フレークを混ぜ合わせ、
酢・しょうゆ・砂糖で味付けし完成です。

保育園レシピ

MENU : かぼちゃのキッシュ

* 材料 * 1人分

かぼちゃ	30g	たまねぎ	15g
エリンギ	5g	ロースハム	5g
サラダ油	少々	塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	5g	卵	1/2個
生クリーム	5g		



* 作り方 *

- ① 南瓜は茹でて、厚めのいちように切っておく。
- ② 玉ねぎ、エリンギは薄切り、ロースハムは短冊切りにしておく。
- ③ 玉ねぎ・エリンギ・ハムをサラダ油で炒めて、
塩・こしょうで味付けしておく
- ④ 卵を割りほぐし、生クリームとピザ用チーズ
を混ぜる。
- ⑤ ③に④を加え混ぜ、半熟にしたら、①の南瓜
を入れ、耐熱容器に移し、オーブンで焼くか、
フライパンで焦がさないよう両面焼いていく。
卵に火が通ったら完成です。

保育園レシピ

MENU : **じゃこチーズトースト**

* 材料 * 1人分

食パン	40g
しらす	5g
チーズ	5g
刻み海苔	適量



* 作り方 *

- ① 食パンに、下ゆでしたしらすをのせる。
- ② ①にチーズをのせ、トースターで焼き目がつくまで焼く。
- ③ 海苔をかけて完成です。

保育園レシピ

MENU : **パパッとドリア**

* 材料 * 1人分

ごはん	50g
MIX ベジタブル	15g
ウインナー	8g
サラダ油	少々
牛乳	15g
ピザ用チーズ	10g
塩・こしょう	少々



* 作り方 *

- ① 炊いたごはんを用意します。
- ② 油を引いた鍋でミックスベジタブルを炒め火から降ろします。
- ③ ②にごはん牛乳、ピザ用チーズの半量を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整えます。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、残りのチーズをのせ、オーブンまたはトースターでチーズに焼き色を付け完成です。

体に優しいおやつ レシピ

MENU : お豆腐きな粉クッキー

* 材料 * 10個分

絹豆腐 40g

薄力粉 80g

バター 25g

砂糖 20g

きな粉 5g



- ①バターはレンジで溶かす。豆腐はしっかりと潰しながら薄力粉をよく混ぜる。
- ②①に溶かしたバター、砂糖、きな粉を混ぜる。
- ③麺棒などで伸ばし、好みの型でくり抜く。
- ④オーブンの予熱を220℃にして15分焼いて出来上がり！

体に優しいおやつ レシピ

MENU : 混ぜて蒸すだけ バナナ蒸しパン

* 材料 * 6個分

牛乳 40ml

サラダ油 20ml

薄力粉 80g

ベーキングパウダー 2g

卵 1個 (50g)

バナナ 40g

砂糖 40g



- ①鍋に卵と砂糖を入れ、弱火にかけ砂糖を溶かす。溶けたら火を消してハンドミキサーでふわふわになるまで混ぜる。
- ②バナナは包丁でたたくようにみじん切りにして潰す。
- ③すべての材料を混ぜてマフィンカップに入れて10分ほど蒸して完成！

1月27日（水）質疑応答タイム

Q.離乳食開始したてで、人参を与えているのですが、便に個体で残って出てしまいます。大丈夫でしょうか。

A.まだ消化が出来ていないかもしれないので、ブレンダーでペーストにした後、茶こしなどでこしてサラサラの状態のものを与えてみてください。

Q.ひきわり納豆が苦手なのですが、おすすめのレシピはありますか。

A.納豆の臭みと強い粘りをとるために、納豆を沸騰したお湯にいれてザルにあげる

ひきわり納豆＋じゃが芋＋片栗粉＋醤油でおやき、ひきわり納豆＋ひき肉＋みそでひき肉納豆

Q.手づかみ食べメニューのレパートリーを増やしたいです。

A.豆腐ハンバーグ（豚ひき肉、豆腐を1：1と片栗粉、塩を混ぜて焼く）、肉団子（豚ひき肉、豆腐を1：1と片栗粉、しょうゆを混ぜて沸騰したお湯で茹でる）、お麩ラスク（お麩に油と少量の砂糖をまぶしてフライパンで焼く）、きなこマカロニ（サラダマカロニをやわらかく茹でてきな粉と少量の砂糖をまぶす）

Q.フォローアップミルクは必ずあげなくてはならないのでしょうか

A.必ず与える必要はありません。9か月ごろからカルシウム、鉄分などミネラルが不足してくる時期となるため、豚肉や小松菜、ひじき、大豆製品などを積極的に離乳食に取り入れるようにして補っていけると良いと思います。