

令和5年度版

# 子どもたちに食べさせたい 料理レシピ集

～野菜嫌いを克服しよう、ベジトレレシピ～



久留米市イメージキャラクター

くるっば

久留米市



## もくじ

- 1日に野菜はどれくらい食べればいいのか? ・ 1
- 1日に必要な野菜量を食べているの? ・ ・ ・ 2
- 料理に含まれる野菜の目安量は? ・ ・ ・ ・ 3
- 子どもの「嫌い」に対する大人の対応 ・ ・ ・ 4
- 子どもの「嫌い」の傾向と理由 ・ ・ ・ ・ ・ 5
- ベジトレ5つのポイント ・ ・ ・ ・ ・ 6~9
- 魚のコーンクリーム焼き ・ ・ ・ ・ ・ 10
- チャプチェ ・ ・ ・ ・ ・ 11
- 麻婆豆腐 ・ ・ ・ ・ ・ 12
- チンゲン菜とツナの和え物 ・ ・ ・ ・ ・ 13
- 小松菜のサラダ ・ ・ ・ ・ ・ 14
- 和風サラダ ・ ・ ・ ・ ・ 15
- カミカミサラダ ・ ・ ・ ・ ・ 16
- 肉団子のスープ ・ ・ ・ ・ ・ 17
- 汁ビーフン ・ ・ ・ ・ ・ 18
- ピザトースト ・ ・ ・ ・ ・ 19
- ビスケットモンブラン ・ ・ ・ ・ ・ 20
- 野菜スノーボールクッキー ・ ・ ・ ・ ・ 21





## 1日に野菜はどれくらい食べればいいのか？

野菜には子どもの発育に重要な、ビタミン類・食物繊維が豊富に含まれています。

1日に必要と言われる野菜のめやす量は、**子ども(1～5歳)で180g～240g**です。

このうち1/3以上は緑黄色野菜を摂ることが推奨されています。

### 各年齢の野菜の目安量

1～2歳	180g
3～5歳	240g
6～7歳	270g
8～9歳	300g
10歳以上	350g

出典 女子栄養大学4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成





## 1日に必要な野菜量を食べているの？

子ども(1～6歳)の1日あたりの野菜摂取量は平均143.1gです。

1日に、**1～5歳で37g～97g不足**しています。

他の年齢も多く年代で不足しています。

### 各年齢の野菜摂取量の平均

1～6歳	143.1g
7～14歳	261.5g
15～19歳	265.0g
20～29歳	243.8g
30～39歳	263.3g
40～49歳	270.7g
50～59歳	294.2g
60～69歳	340.9g
70～79歳	355.2g
80歳以上	313.4g

出典 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告



## 料理に含まれる野菜の目安量は？

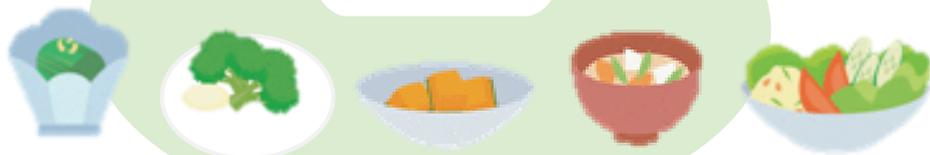
大人の片手にのるくらいの小鉢や小皿に入った野菜料理や生野菜のサラダ中皿には、野菜が約70g含まれます。

また、野菜炒め等の大皿料理には約140g含まれています。

子どもたちは、大人の料理の何割を食べているか考えると、わかりやすいですね。

参考 農林水産省 食事バランスガイド

70g  
小鉢料理



140g  
大皿料理





# 子どもの「嫌い」に対する大人の対応

## 1. 嫌いなものは無理に食べさせない

無理に食べさせると、その食べ物が嫌いになることはもちろん、食事が嫌いになったり、食べさせる人、場所も嫌な思い出として記憶に残ってしまいます。

## 2. 栄養が偏ってしまうことを心配しすぎない

食事は、色々な食材を組み合わせているので、食べない食材があっても悩みすぎず、気楽に捉えましょう。

## 3. 受け止めてあげる

見るもの嫌がるときは下げることも必要です。時間を置いて出すと、嫌いだと言ったことを忘れて食べてくれることも。この時、食べられなかったことを思い出さないよう、何も言わずに出すことがポイント。

## 4. なぜ嫌いなのか、理由を考える

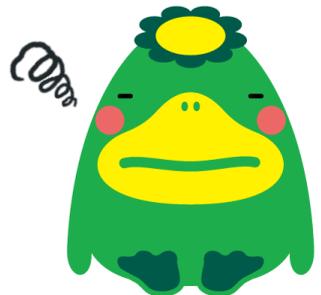
様々なアプローチ（調理法、味付け、時間を置く等）をして、子どもの嗜好性や状況を考え、歩み寄ることが大切です。

出典 東洋大学 露久保美香助教 子どもの好き嫌いはどうしたら克服できる？幼児期から始める食育のコツを専門家に聞いてみた

## 子どもの「嫌い」の傾向と理由

- ①味覚 苦い、酸っぱい、しょっぱい味付けなど
- ②食感 グニャグニャ、ドロツとしているなど
- ③見た目
  - ・見た目が気持ち悪い
  - ・嫌いなものを連想させるなど
- ④トラウマ 食べた後に気分が悪くなり、食べられなくなったなど
- ⑤食べる工程 種（魚の場合は小骨）を取るのが面倒など
- ⑥その他
  - ・お友だちが嫌いと言っていたから
  - ・保護者が作ったものは拒否できる
  - ・食べたい気分じゃない
  - ・無意識に保護者が『あなたはこれが嫌いだよね』と子どもに思い込ませているなど

出典 東洋大学 露久保美香助教  
子どもの好き嫌いはどうしたら克服できる？  
幼児期から始める食育のコツを専門家に聞いてみた



## ベジトレ5つのポイント

野菜に対してポジティブな気持ちを持てるような経験を積ませてあげることが、野菜嫌いを克服するために重要です。

### ★ ポイント1：お買い物で子どもに野菜を選ばせる

【選ぶ】という、主体性のある行動をしてもらうことがポイント。

『〇〇君の選んだ野菜はおいしいね！』など声をかけて、ポジティブな経験を積ませてあげましょう。



このきゅうりが一番濃いよ！

野菜は色が濃い方がおいしいんだよ！  
どれが一番濃いか？

## ★ ポイント2：料理の手伝いで食材に触れる

お手伝いは、料理の手間や大変さが経験でき、**食べることの大切さ**を感じることができます。

達成感や家族が喜んでくれた姿が、食べることへの挑戦や、食事時間の楽しさにつながります。



### 年齢に応じたお手伝い例



#### 2歳

こねる  
つぶす  
野菜をちぎる

#### 3歳

丸める  
皮むき(玉ねぎなど)  
野菜を洗う

#### 4歳

豆腐を切る  
豆のすじ取り  
食材運び  
食事運び

#### 5歳

ご飯をよそう  
米とぎ・炊飯  
食材を切る  
食材を炒める

## ★ ポイント3：子どもの自尊心をくすぐる声かけ

自尊心をくすぐる声かけは、モチベーションアップに効果的。

苦手な野菜に**チャレンジできたきっかけは声掛けだった**という子どもは多いです。

○野菜を食べられたら**その場にはいない人に報告**させる

例 『野菜を食べられたら、○○さんに自慢しよう！』

○子どもの**知らないところでほめていた**ことをこっそり伝える。

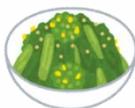
例 『昨日たまねぎ食べられたのすごいわって○○さんが言ってたよ！』



## ★ ポイント4：好きな料理にいれたり、 うま味を活用

**野菜が入っているのに食べられたという成功体験**をすることが自信につながります。

保育所では、和風の味付けのもの（和え物やお浸し）、うま味のある食材（肉類、ツナ、のり、チーズなど）と一緒に料理したものが人気です。



## ★ ポイント5：野菜ジュースを活用

見るのも嫌な子どもには、野菜ジュースなどを料理やおやつに使ってみましょう。

**口に入れたという実感を持たせるためのファーストステップとして有効**です。

カレーの調理で使う水を野菜ジュースに変えたり、ゼリーなどに使うことができます。実は、野菜が入っていたことを伝え、野菜が食べられたという成功体験の初めの一步となり、自信につながります。



## 主菜

## 魚のコーンクリーム焼き



### 【材料と分量（1人分）】

ホキ	50g
玉葱	5g
コーンクリーム	10g
ピザ用チーズ	5g
A マヨネーズ	8g
みそ	1g
こしょう	少々
パセリ	少々

### 【作り方】

- ① 玉葱をみじん切りする。
- ② パセリをみじん切りする。
- ③ ①とAを混ぜ合わせる。
- ④ カップに魚を入れ、上から③をのせる。
- ⑤ 200℃に温めたオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ 上から②を散らす



トースターや魚焼きグリルで焼いてもOK。  
焦げやすいため、焼き加減をみながらアルミ  
ホイルをかぶせるなど工夫しましょう♪

# 主菜

## チャプチェ



### 【材料と分量（1人分）】

豚肉	15g	
A	おろし生姜	0.5g
	濃口しょうゆ	2g
	人参	15g
	干し椎茸	1g
キャベツ	30g	
もやし	15g	
卵	20g	
サラダ油	1g	
春雨	5g	
サラダ油	2g	
B	塩	0.3g
	砂糖	2g
	濃口しょうゆ	3g



### 【作り方】

- ① 豚肉にAで下味をつける。
- ② 人参は千切り、干し椎茸は水で戻して千切り、キャベツは短冊切り、もやしはざく切りする。
- ③ 卵を炒り卵にする。
- ④ 春雨は熱湯で戻して、5cm程度に切る。
- ⑤ ①を炒め、火が通ったら人参、干し椎茸を炒め、キャベツ、もやしを炒める。④を入れ、Bで味付けし、③を最後に入れて仕上げる。



## 主菜

## 麻婆豆腐



### 【材料と分量（1人分）】

絞り豆腐	70g	
豚ひき肉	15g	
玉葱	30g	
干し椎茸	1g	
にら	10g	
人参	10g	
生姜	0.8g	
サラダ油	1g	
A	味噌	5g
	酒	1g
	砂糖	2g
	濃口しょうゆ	3g
	ごま油	0.3g
でんぷん	1g	

### 【作り方】

- ① 豆腐は2cm角に切る。
- ② 玉葱、人参は粗みじん切り、干し椎茸は水で戻して粗みじん切り。
- ③ にらは2cm程度に切る。
- ④ 生姜はみじん切り。
- ⑤ ④を炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。②を加えて炒める。火が通ったら、Aと①を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ ③を加えひと煮立ちしたら、水溶きでんぷんとごま油で仕上げる。

## 副菜

## チンゲン菜とツナの和え物



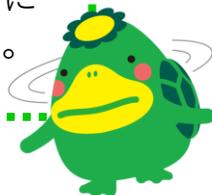
### 【材料と分量（1人分）】

チンゲン菜	50g
人参	5g
ツナ缶	10g
A 薄口しょうゆ	2g
砂糖	0.5g

### 【作り方】

- ① チンゲン菜は2cm程度に切り、人参は千切りする。
- ② ①を茹でて、冷水に取り絞る。
- ③ ②とツナ缶をAで和える。

野菜を、小松菜やきゅうりなどに  
変えてもおいしくいただけます。



## 副菜

### 小松菜のサラダ



#### 【材料と分量（1人分）】

小松菜	20g	
キャベツ	15g	
きゅうり	15g	
ツナ缶	10g	
コーン缶	5g	
A	サラダ油	2g
	酢	2g
	薄口しょうゆ	1g
	砂糖	1g
	塩	0.3g

#### 【作り方】

- ① 小松菜、キャベツは2cm程度に切り、きゅうりはスライス。
- ② ①を茹でて、冷水に取り絞る。
- ③ ②とツナ缶、コーン缶をAで和える。





## 副菜

## 和風サラダ

### 【材料と分量（1人分）】

もやし	20g	
キャベツ	15g	
大根	20g	
豆苗	5g	
ロースハム	5g	
A	塩	0.2g
	酢	3g
	砂糖	2g
	ごま油	0.5g



### 【作り方】

- ① もやしはざく切り、キャベツと大根とロースハムは短冊切り、豆苗はキャベツと同じ長さに切る。
- ② ①を茹でて、冷水に取り絞る。
- ③ ②をAで和える。



## 副菜

## カミカミサラダ



### 【材料と分量（1人分）】

しらす干し	4g	
キャベツ	15g	
きゅうり	15g	
煮大豆	10g	
コーン缶	8g	
A	濃口しょうゆ	2g
	酢	1g
	マヨネーズ	5g

### 【作り方】

- ① しらす干しは乾煎りする。
- ② キャベツは千切り、きゅうりはスライスする。
- ③ ②を茹でて、冷水に取り絞る。
- ③ ①、③、煮大豆、コーン缶をAで和える。



## 副菜

## 肉団子のスープ



### 【材料と分量（1人分）】

A	鶏ひき肉	40g
	にら	8g
	卵	3g
	でんぷん	5g
	生姜	0.3g
	塩	0.2g
	人参	15g
	玉葱	30g
	チンゲン菜	15g
	春雨	7g
	干し椎茸	1g
	濃口しょうゆ	2.5g
ごま油	1g	
鶏がらスープ	120g	

### 【作り方】

- ① にらは小口切り、生姜はすりおろし、Aを混ぜる。
- ② 人参、玉葱は千切り、干し椎茸は水で戻して千切り。
- ③ チンゲン菜は2cm程度に切り、下茹でする。
- ④ 春雨は熱湯で戻して5cm程度に切る。
- ⑤ 鶏がらスープに、①を団子状にしながら入れて煮る。
- ⑥ ②を入れ、火が通ったら③、④、濃口しょうゆを入れ、ごま油で仕上げる。

## 副菜 汁ビーフン



### 【材料と分量（1人分）】

ビーフン	5g
豚肉	10g
人参	10g
玉葱	20g
もやし	10g
ねぎ	3g
いりこ	2g
水	120g
A	
塩	0.3g
薄口しょうゆ	2g

### 【作り方】

- ① いりこを水に入れて30分程度置く。
- ② 人参はいちょう切り、玉葱はスライス、もやしはざく切り。
- ③ ビーフンは茹でて、冷水で洗い、5cm程度に切る。
- ④ ねぎは小口切りする。
- ⑤ ①を弱火にかけ、沸騰後5分煮だし、いりこを取り出す。
- ⑥ ②を入れ、火が通ったら③、Aを入れ、最後に④を加える。



おやつ

## ピザトースト



### 【材料と分量（1人分）】

食パン	½枚
ベーコン	5g
玉葱	10g
ピーマン	5g
サラダ油	0.5g
ケチャップ	5g
とろけるチーズ	8g

### 【作り方】

- ① 玉葱、ピーマンをスライスする。
- ② ベーコンと①を炒める。
- ③ 食パンにケチャップを塗り、②とチーズを乗せる。
- ④ トースターで5分程度焼く。





## おやつ

## ビスケットモンブラン



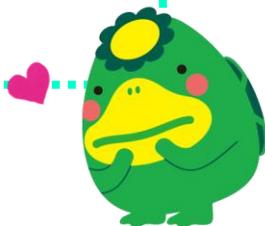
### 【材料と分量（1人分）】

ビスケット	1枚
さつまいも	30g
A 生クリーム	10g
砂糖	3g

### 【作り方】

- ① さつまいもは竹串がささる程度まで茹でる。  
（電子レンジでの加熱もOK）
- ② ①を熱いうちにつぶし、Aを入れて混ぜる。
- ③ ②を絞り袋に入れて、ビスケットの上に絞り出す。

ビスケットをクラッカーに変えても  
おいしいですよ。



おやつ

## 野菜スノーボールクッキー



### 【材料と分量（1人分）】

バター	7g
砂糖	4g
小麦粉	14g
にんじん	3g
ほうれん草	3g
粉砂糖	3g

### 【作り方】

- ① にんじん、ほうれん草はそれぞれやわらかく茹で、すりつぶす（裏ごしてもOK）。
- ② 常温に戻したバターに、砂糖を加えすり混ぜ、2つに分け、①のにんじんとほうれん草をそれぞれ混ぜる。
- ③ ②に半分の小麦粉をそれぞれふるい入れ、さっくり混ぜて塊にし、丸める。
- ④ 170℃のオーブンで20分程度焼き、荒熱が取れたら温かいうちに粉砂糖をまぶす。





久留米市イメージキャラクター

くるっぱ

令和5年度版

「子どもたちに食べさせたい料理レシピ集」  
～野菜嫌いを克服しよう、ベジトレシピ～

発行

令和6年1月

発行部局

久留米市子ども未来部子ども保育課