



おいしく楽しくバランスよく



“おうち時間”も楽しく元気に過ごそう！



『ステイホーム』により、家で過ごす時間が増えた今。
家族みんなが元気に楽しく過ごすためにも、1日3回の食事はとても大切なものです。
規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけましょう。

★ 生活リズムをととのえよう

おうち時間が増えると、つい夜更かしをしてしまったり朝食を抜いてしまったりと、生活リズムが乱れてしまいがちです。生活リズムが乱れると、心や体に様々な影響が出ることも…。

生活リズムをととのえる基本は“早寝・早起き・朝ごはん”です。

毎日、できるだけ同じ時間に起きて朝食をとるように心がけましょう。

☆ 早寝・早起き・朝ごはんのコツ

朝起きたら、日光を浴びる。



日中は、適度に体を動かす。



寝る前のゲームやスマートフォンの使用は控える。



夜遅くの食事は控えめに。



★ おやつは上手にとりましょう

家で過ごす時間が増え、おやつ回数や量が増えていませんか？

幼児期のおやつは、3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補給するために大切なものですが時間を決めずだらだらと食べてしまうと、次の食事に影響が出る可能性があります。

大人も子どもも、おやつは回数や時間と量を決めて食べるようにしましょう。

☆ おやつ回数とエネルギーの目安

年齢	回数	エネルギー
1～2歳児	1日1～2回	100～150 kcal/日 程度
3～5歳児	1日1回	150～200 kcal/日 程度

※5歳以上は200kcal/日 以内が目安

あくまで
”目安”です

☆ おすすめのおやつ

- ◆ 穀類（ごはん、パンなど）
- ◆ 野菜類（トマト、かぼちゃ、とうもろこしなど）
- ◆ いも類（さつまいも、じゃがいもなど）
- ◆ くだもの（りんご、バナナなど）
- ◆ 牛乳や乳製品（ヨーグルト、チーズ）

～組み合わせの例～



🌸 レシピのご紹介 ～料理講習会の献立から～



おうち時間で
お子さんと一緒に
レッツクッキング♪

<食パンキッシュ>

1人分 エネルギー 336kcal たんぱく質 15.5g 脂質 19.7g 食塩相当量 1.3g

【材料 2人分】

- ・食パン（8枚切り）…2枚
- ・ほうれん草…1/2束
※冷凍ほうれん草なら60g程度
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ハーフベーコン…1枚
- ・ミニトマト…4個
- ・卵（Mサイズ）…2個
- ・牛乳…50ml
- ・ピザ用チーズ…20g
- ・バター…大さじ1

具材は、ウインナーやツナ、
ミックスベジタブルや
枝豆など…
色々アレンジできます♪

【作り方】

- ① 食パンは耳を切り、めん棒などで押しつぶす。
パン耳は細かく切っておく。
- ② 深さのある耐熱皿を2つ用意し、それぞれに薄く油（分量外）をひき、押しつぶした食パンを敷く。
- ③ ほうれん草は小さめのざく切りにし、数分水にさらして水気をきる。（冷凍ほうれん草の場合は袋の表記どおりに解凍する）
- ④ 玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ ボウルに卵をとき、牛乳とチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにバターを熱し、ほうれん草・玉ねぎ・ベーコンを炒める。野菜がしんなりとしたら取り出して粗熱をとり、⑤のボウルに入れて混ぜ、①で切っておいたパン耳も加えて混ぜる。
- ⑦ ②の耐熱皿それぞれに⑥を注いで、ミニトマトをのせ、アルミホイルをかぶせて魚焼きグリルまたはトースターで7～8分程焼く。卵に火が通ればできあがり。

ポイント

なかなか火が通らない場合は、先にレンジ（600W）で1～2分加熱してから、グリルまたはトースターで焦げ目をつけても◎
その場合は、アルミホイルは不要です。

<お手軽コーンスープ>

1人分 エネルギー 74kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.9g

【材料 2人分】

- ・牛乳…100ml
- ・コーンクリーム…1/2缶
- ・水…100ml
- ・固形コンソメ…1/2個
- ・塩、こしょう…少々
- ・粉末パセリ…適量

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ火にかけ、コンソメを入れて溶かす。
- ② ①にコーンクリームを入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 混ぜたら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛りお好みでパセリを散らす。

内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記まで御連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ Tel 22-3110