

パーソル男性育休推進部 育児パパめし

料理ビギナーパパ歓迎！家族がよろこぶ離乳食・幼児食のレシピブック



育児パパ奮闘！

パーソルの有志コミュニティ「男性育休推進部」企画

料理イベント『育児パパめし』開催 //

～パパ社員9名が“家族のためのごはん”を披露、育児と食の関わりを発信～



What's
育児パパめし

「育児パパめし」とは、パーソル男性育休推進部が企画する、育児中のパパによる“家族のためのごはん”をテーマにした取り組みです。社内アンケートでは、育児期の食事づくりに不安を抱えるパパが多い一方で、ママからは「料理によって心に余裕が生まれた」「休憩時間がとれた」など、料理が大きな支えになっているとの声が寄せられました。こうした実態を受け、パパ社員が実際に離乳食や幼児食、家族メニューを調理・発表し、家庭でのエピソードを共有。食卓を通じて育児参画の意義を発信し、男性育休をより実りあるものへと育てることを目的としています。

c o n t e n t s

- 02 赤ちゃんと家族の食卓をもっと楽しく
東京都助産師会・中村有香さんに聞く
離乳食と栄養のお話

料理イベント『育児パパめし』で
パパ社員が作ったレシピ



- 03 ①新幹線おにぎりプレート
04 ②アレンジ自由！カラフルパンケーキ
05 ③甘じょっぱい、ツナコーンそぼろ風そうめん盛り合わせ
06 ④子どもが大好き！栄養たっぷりお好み焼き

もっと簡単に作れる
栄養バランス抜群レシピ！



- 07 ⑤栄養まるごと！アボカドとバナナのミニパフェ
08 ⑥忙しい朝にセイロだけで作れる
野菜とキノコの朝食！
⑦高たんぱく 時短おにぎり
09 パーソルの有志コミュニティ
「男性育休推進部」の取り組み

赤ちゃん和家人の食卓をもっと楽しく*

東京都助産師会・中村 有香さんに聞く

離乳食と栄養のお話



こんにちは。東京都助産師会の中村 有香です。助産師歴25年、現在は産後ケアや赤ちゃん訪問のほか、栄養コーチとして体調を食事から整える活動もしています。

赤ちゃんが生後5〜6か月になると離乳食が始まります。目的は三つ。

まず、母乳やミルクだけでは不足する栄養を補うこと。特に鉄分は大切で、生後5か月頃から枯渇してしまうため食事から摂る必要があります。

二つめは噛む・飲み込むといった口の機能を育てること。

三つめは「食べる楽しさ」を知り、意欲を育てることです。

離乳食の目的とは？



栄養の補完



食べる機能の発達



食べることを楽しむ

また、意識したい栄養は鉄とタンパク質。

鉄は肉・魚などの動物性と、野菜・豆類などの植物性をバランスよく。タンパク質はお肉・魚・卵・大豆製品などを毎食取り入れましょう。

栄養の補完

特にとってほしい栄養

鉄

最後5〜6ヶ月になると母乳やミルクだけでは不足する

タンパク質

離乳食期は鉄と共に不足しやすいので意識的にとる



食事の基本は「主食・主菜・副菜」。主食の炭水化物はエネルギー源に、主菜のタンパク質は体の材料に、副菜の野菜や海藻はビタミン・ミネラルで体の調子を整えます。この三つを意識すると、自然とバランスの良い食卓になります。

栄養のバランス



主食
【炭水化物】



主菜
【タンパク質】



副菜
【野菜】

夏におすすめ！簡単メニュー3選

●冷やし鶏そば

麺に細切り鶏肉ときゅうりをのせて栄養アップ。



●豚肉たっぷり焼きそば

汗で失われやすい塩分補給に。野菜や目玉焼きを添えて。



●鶏肉もりもりオムライス

卵と鶏肉でタンパク質をしっかり。ケチャップで楽しく演出。



食べる力の発達にあった食事を用意してあげましょう。離乳食初期は舌の動きが前後のみなのでペースト状からスタートし、成長とともに舌が左右に動き、歯が生えるとうみちぎったりすりつぶしたりできるようになり、やがて大人に近い食事へと進みます。ただし月齢は目安にすぎません。その子のペースで大丈夫です。

食べる機能の発達

初期 ゴックン期 生後5〜6ヶ月



中期 モグモグ期 生後7〜8ヶ月



後期 カミカミ期 生後9〜11ヶ月



完了期 バクバク期 生後12〜18ヶ月



赤ちゃんは家族が食べる姿を見て学びます。みんなと一緒に食卓で「食べるって楽しい」と感じることで、食欲や意欲を育てる大切な発達。散らかっても「やってみたい気持ち」を尊重してあげましょう。

食べることを楽しむ



みんなで食べる
楽しい



自主性も尊重する
食べる意欲を育てる



無理強い
しないで大丈夫



東京都助産師会

中村 有香 (なかむら ゆか)

助産師歴25年。2021年 都内大学病院退職後産後ケア 赤ちゃん訪問などに従事

●産後ダイエットコーチ ●栄養コンシェルジュ1ツ星
●ベビーヘッドケアセラピスト

ママとパパへメッセージ

妊娠・出産を経たママの体は栄養が不足しがち。鉄やタンパク質を意識してしっかり摂ってください。研究では、パパが家事・育児に積極的に参加するほどママの満足度が高まり、その結果、第二子・第三子の出生率も上がるというデータもあります。家族みんなで栄養を整えて、楽しく健やかな毎日を過ごしていただけたら嬉しいです。



イベントで作ったときは
少し焦がしてしまいました。

① 新幹線おにぎりプレート

調理時間
20～30分

新幹線型のおにぎりと、にんじん入りで甘みたっぷりのジューシーハンバーグ。
食べるのが楽しくなる、子どもが笑顔になるワンプレートです。

材料 (子ども2人前)

- 牛豚合挽き肉 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/8本
- 卵 1個(★)
- 牛乳 大さじ2杯(★)
- パン粉 大さじ1(★)
- 塩 適量(★)
- サラダ油 適量
- ご飯 適量
(子どもの食べ具合に合わせて)
- 海苔 1枚
- ケチャップ 適量

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、バターで炒める。
その後粗熱が取れるまで置いておく。
(電子レンジ500Wで3分チンでもOK)
- ②にんじんをすりおろしにする。
- ③ボウルに挽き肉と粗熱が取れた玉ねぎ、すりおろしたにんじん、(★)を全て入れてしっかりと捏ねる。
- ④サラダ油をひいたフライパンで成型したハンバーグのたねを焼く。中弱火で3分程度。
- ⑤焼き目が付いたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
(焼き加減が心配な場合は少しハンバーグを押してみて赤い肉汁が出てこないか確認する、
もしくは割って中を確認するとよいです。)
- ⑥ハンバーグを焼いている間に海苔を新幹線の窓になるように小さく四角形に切る。
- ⑦サランラップを使ってご飯を新幹線型に成型する。
- ⑧ご飯に海苔を貼る。
- ⑨ハンバーグを盛り付けケチャップを添えて、新幹線型ご飯と並べて完成。



お子様
2歳8カ月

作ったパパ：金村 魁(かなむら かい)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー
パーソルキャリア株式会社 プロダクト&マーケティング事業本部
エージェントソーシング推進部 エンタープライズグループ

息子がちょうどイヤイヤ期に入り、なかなかごはんを食べてくれない
日が増えてきたときに、電車や新幹線に夢中になっている姿を見て
「これなら食べてくれるのでは」と思い、作り始めたのがきっかけです。
ハンバーグのタネには、息子の大好きなにんじんをすりおろして加え、
甘みを引き出すことでより食べやすく工夫しました。





② アレンジ自由！カラフルパンケーキ

材料を混ぜて弱火で焼くだけ。お好みで色や具材を加えて楽しめます。

調理時間
10分

材料 (直径3cmが約8枚)

- 小麦粉 or 米粉 60～70g
- 野菜パウダー 14～20g
市販のパウダーでも自家製パウダーでもOK。(野菜を一晩冷凍、100℃のオーブンで2～3時間乾燥させ、砕くと自家製パウダーができる)
- ベーキングパウダー 7～10g
- きな粉 or バナナ 6～10g
- 水 or 牛乳 or 豆乳 or 粉ミルク 90～100ml

作り方

- ①粉類を計り、目標の厚みに応じて液体を量を調整して加える。
- ②ダマが無くなるまでよく混ぜる。
- ③弱火で熱されたフライパン(テフロン加工)に生地を置く。
- ④表面が乾いたら裏返し、さらに数分焼いて完成。

目標厚み	割合	生地状態	フライパンへの置き方	仕上がり
厚	固体 12:10 液体 	 ベタベタ	なでるように平らにして 勢いよく斜めに引いて離す 	フワモチ
薄	固体 10:10 液体 	7分立てに近い ぽとぽと	高い所から落とす 	手づかみ食べに最適 モチモチ
極薄	固体 10:12 液体 	5分立てに近い さらさら	ぐるぐると平らに薄く伸ばす 	パリパリ



- 火加減はコンロなどの環境により異なるので、生地の状態を見て焼く時間を調整してください。
- 野菜の水分量により生地状態が変化するので、目標とする生地具合になるまで、粉または液体を少しずつ追加してください。
- 大人用には、子ども用の生地に加えてから加えて生地を作れます。油、塩、砂糖、卵など追加可能。



作ったパパ：三原 史寛(みはら ふみひろ)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー
パーソルビジネスプロセスデザイン株式会社
ビジネスエンジニアリング事業本部
サステナブルビジネス統括部 サステナ統括部(育休中)

お子様
1歳0カ月

ごく一般的なパンケーキですが、とても作りやすくしたものです。今回はピーツやほうれん草、自家製のトウモロコシのフリーズドライのパウダーを練りこんだものをパンケーキとして焼きました。子どもにも手づかみの練習として食べやすいように小さく持ちやすい形に整えて焼きました。





③ 甘じょっぱい、ツナコーンそぼろ風そうめん盛り合わせ

忙しいパパでも手軽に作れる、夏にぴったりのそうめんレシピ。
ツナとコーンの甘辛炒めで、家族みんなが笑顔になる一品です。

調理時間

15分

材料 (子ども1人前)

- そうめん 一束(50g)
- 麺つゆ(薄め) 100cc
- ツナ缶 1缶(70g)
- コーン缶 1/4缶(30g)
- 砂糖 小さじ2杯
- 醤油(甘口がオススメ) 小さじ1杯
- きゅうり 1/4本
- トマト 1/4個

作り方

- ① 鍋いっぱいに入水を入れ、お湯を沸かす。
- ② ツナ缶とコーン缶を、なるべく水分を少なくして、フライパンに投入。
砂糖と醤油で味付けしながら、中火で炒める。
適度に水分が飛んだら火を消す。
- ③ 沸騰した①にそうめんを投入。混ぜる。
- ④ きゅうりは輪切りに、トマトも輪切りに。
- ⑤ 茹でたそうめんを冷やして、皿に盛って麺つゆをかける。きゅうり、トマト、②を載せて出来上がり。
- ⑥ お好みで、薬味に胡麻、生姜、海苔、鰹節、わさび、しそ、ミョウガなど、好きなものを好きなだけ入れて良い。トマトやきゅうりにマヨネーズをかけても良い。②にケチャップをかけても良い。



作ったパパ：河野 裕騎(かわの ゆうき)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー／パーソルキャリア株式会社
ITマネジメント&インフラ・セキュリティ統括部
テクノロジー企画グループ リードコンサルタント

子供達が大きくなった今、昔を懐かしんで作りました。

私は夏にぴったりのそうめんを担当しました。今回のレシピのポイントは、誰でも簡単に作れるっていうのが1番かなと思っています。慣れると5分くらいで作れちゃうと思います。そうめんを茹でるのってだいたい1分くらいなので、あと家にあるツナとかコーンの缶詰めさえあればとりあえずできる。甘辛く作っているのとおりあえず子どもは食べてくれる。みたいな感じで、すごくシンプルに作ったそうめんになります。





④ 子どもが大好き！栄養たっぷりお好み焼き

調理時間
30～40分

子どもがパクパク食べてくれる、野菜も卵も入った栄養満点レシピ。
ふわっと焼けて手軽に作れる、毎日のごはんにぴったりのお好み焼きです。

材料 (直径15cmが約4枚)

- お好み焼き粉 100g
- 水 150ml
- キャベツ 1/4(約300g)
- 卵 1個
- 人参 半分
- 玉ねぎ 半分
- しめじ 1/4パック(約20g)
- ひき肉 50g
- お好みソース (お好み)
- マヨネーズ (お好み)

作り方

- ①生地を作る。
(お好み焼き粉、水を混ぜ合わせます。)
- ②具材を混ぜる。
(キャベツや他の具をみじん切りにし、卵を加えて、生地と混ぜ合わせます。)
- ③生地を焼く。
(油をフライパンに薄くひき、弱～中火でフライパンを熱し、生地を入れて蓋をして3～4分焼きます。)
- ④生地をひっくり返す。
(ひっくり返して、再び蓋をしてそのまま弱～中火で3～4分焼いて完成です。)



作ったパパ：竹本 康彦(たけもと やすひこ)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー
パーソルクロステクノロジー株式会社
ITエンジニアリング統括本部
DX3グループ チームリーダー

2歳の子がいるのですが、好き嫌いがあるので、お肉をあまり食べてくれません。野菜をみじん切りにしたのとひき肉を混ぜてお好み焼きを作っています。これならおいしいと言って食べてくれます。

お子様
2歳6カ月





⑤ 栄養まるごと！アボカドとバナナのミニパフェ

調理時間
10分

オートミールと潰したバナナ、アボカドクリームを交互に重ねて作るミニパフェ。
栄養たっぷりで見た目も楽しく子どもが喜ぶ簡単レシピです。

材料 (子ども1人前)

- アボカド 40g
- バナナ 30g
- 粉ミルク 20g
(あらかじめ水で溶かしておく)
- オートミール 10g
(離乳食用)
- 水 50g

作り方

- ①オートミールを柔らかくする。
(耐熱容器にオートミールと水を入れ、電子レンジ(600W)で約50秒間加熱。柔らかくなっているか確認し、足りなければ10秒ずつ追加熱する。)
- ②バナナを混ぜる。
(バナナをフォークでなめらかに潰し、オートミールとよく混ぜる。)
- ③アボカドクリームを作る。
(アボカドを潰し、溶かした粉ミルクと水を加えてよく混ぜる。)

④盛り付ける。

写真のように小さなカップや器に

①オートミールとバナナ

②アボカドクリーム

③オートミールとバナナ

④アボカドクリーム

と層にしたり、余ったアボカドやバナナで盛り付けると、見た目が楽しくなり子どもも喜びます！

お子様
0歳11カ月

作ったパパ：本橋 孝昭(もとはし たかあき)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー
パーソルクロステクノロジー株式会社
コンサルティング本部 DXコンサルティング部
テクノロジーコンサルティングG マネージャー

ベトナム出身の妻によると、アボカドはスムージーやデザートによく使われる身近な果物だそうです。妊娠中も食べていたアボカドは、娘が生まれた今も我が家の定番。好き嫌いが増えた娘も、自然な甘みのこのパフェを楽しく食べてくれます。



調理時間
30分

⑥ 忙しい朝に セイロだけで作れる 野菜とキノコの朝食！

切ってセイロで蒸すだけ、シンプル朝ごはん。
素材の味を楽しめて、子どもも大好き！

材料

(子ども1人+おとな2人前)

- 人参 1本 ●ジャガイモ 2つ
 - かぼちゃ 1/4 ●エノキ 1袋
 - エリンギ 1本 ●ぶなしめじ 1/2株
- 等、野菜やキノコ類がおすすめです。

作り方

- ①キノコ類は食べやすい大きさに裂く。
- ②野菜は火が通りやすい大きさに切る。
- ③それらをセイロに入れて、鍋に十分な水を入れて、蒸すこと30分で出来上がり！

お子様
2歳11カ月

作ったパパ：辻 路也(つじ みちや)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー
パーソルホールディングス株式会社
グループテクノロジー本部
AI・DX本部Staffing DX部

野菜やキノコ本来の味を子供に知ってもらえるところがいいところ。子供はキノコが大好きです！切るだけ簡単な料理なので、パパも作れて、忙しいママも助かります。味付けはポン酢や胡麻ドレッシングなどがおすすめです。濃い味付けではないので、体への負担も少ないと思います。

⑦ 高たんぱく 時短おにぎり (つかみ食べ開始以降)

調理時間
10分

混ぜてチンするだけ、手を汚さず食べられる
高たんぱくおにぎり。

外出先でも栄養バランス◎でママも安心です。

材料

- ごはん 80~100g
 - 卵 1個
 - 冷凍ほうれん草 25g
 - 冷凍にんじん 25g
- (分量はお子様の月齢にあわせて調整)

作り方

- ①耐熱容器にご飯と溶き卵、冷凍ほうれん草、冷凍にんじんを入れてかき混ぜる。
- ②電子レンジ600wで3分加熱。
(加熱状況を見て調整)
- ③食べやすいサイズにカット。

作ったパパ：

中島 秀彰 (なかしま ひであき)

みんなの部活「男性育休推進部」メンバー
パーソルクロステクノロジー株式会社
人事統括本部 採用本部

たんぱく質が手軽にとれるので、お出かけ時のお弁当やごはんに時間をかけられないときにパパッと作っています。具材は月齢に合わせて、種類や量を変えたりして食べやすいように工夫しています。「このお野菜食べてくれるかな？」って思いながら作るのも、ちょっとした楽しみです。

お子様
1歳2カ月

パーソルの有志コミュニティ 「男性育休推進部」 の取り組み



2023年12月

男性育休取得経験者を中心に、パーソルグループ内の男性の育休取得に関する風土づくりを目指すため、社員同士の有志コミュニティであるグループ内部活動(みんなの部活)として、「男性育休推進部」が立ち上がりました。

2024年3月

男性育休推進部は、周りや会社への「罪悪感」から遠慮せず、誰でも育休が取得できる風土づくりのためには、「みんなが応援している」ということをまず伝えることが大事と考え、男性の育休取得を応援する気持ちがあれば、誰でもなれる!「男性育休サポーターズ」の発足を開催。「おむつ替え選手権」などの楽しいイベントに加え、男性育休サポーターズのロゴをステッカーとして制作・配布し、応援の気持ちを目に見える形にすることで、より制度を利用しやすい環境を整えています。



男性育休サポーターズ
ロゴシール



男性育休サポーターズ
発足式



おむつ替え選手権

2024年8月

まだ育休を取得したことのない男性社員向けに育休体験イベントを実施。部員の自宅にプレパパを招き、おむつ替えや離乳食づくりの体験を行いました。また、さらなる風土醸成のため、社内イベント「育児はスポーツだ!イクジ(育児)アスロン大会」として、おむつ替え、抱っこ紐、寝かしつけのためのスクワットなどを競技化したユニークなイベントを実施しました。



育休体験イベント
離乳食づくり



社内イベント
「育児はスポーツだ!イクジ(育児)アスロン大会」



2024年11月

「国際男性デー」および「いい育児の日」に合わせて、他企業を招いた「パーソル育児サミット2024」を開催。SCSK株式会社、パナソニックコネクト株式会社、公益社団法人東京都助産師会、元アナウンサーの国山ハセンさんが参加し、パネルディスカッションや「企業対抗 育児クイズ王」を実施しました。



2025年8月

料理イベント「育児パパめし」実施

現在パーソルの男性育休取得率は84.3%(2024年実績)。

取得率は100%に向けて年々高まっていますが、さらなる風土醸成のため、今後も男性育休取得者同士、そして育休取得を応援するすべての社員同士の交流を促進し、取得しやすい社内風土醸成を目指していきます。

■パーソルホールディングス株式会社について

1973年の創業以来、人材派遣、人材紹介、アウトソーシング、設計開発など人と組織にかかわる多様な事業を展開。
2008年10月に共同持株会社テンプレホールディングス株式会社を設立。2017年7月よりパーソルホールディングス株式会社に社名変更。
東京証券取引所プライム市場上場(証券コード:2181)。2025年3月期売上収益1兆4,512億円(IFRS)。

■「PERSOL(パーソル)」について < <https://www.persol-group.co.jp/> >

パーソルグループは、「“はたらくWell-being”創造カンパニー」として、2030年には「人の可能性を広げることで、100万人のより良い“はたらく機会”を創出する」ことを目指しています。はたらく人々の多様なニーズに応え、可能性を広げることで、世界中の誰もが「はたらくて、笑おう。」を実感できる社会を創造します。