

しょく しぜん めぐ た た い みなもと
食は自然の恵みであり食べることは生きる源。

けんこう せいかつ きほん にゅうようじき しょくざい
健康な生活の基本です。乳幼児期にいろいろな食材や

あじつ であ た たの おも
味付けに出会い、食べることは楽しいと思える

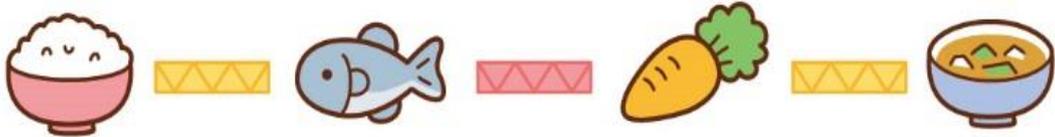
きっかけづくりが給食のおおやくわり
の大きな役割です。



つくってみよう！

ほいくしょきゅうしょく てづく 保育所給食・手作りおやつ

パート2



P1. 子どもの給食ってどんな味？

ほいくえん きゅうしょく しょうかい
保育園の給食についてご紹介します



P2. 作ってみよう！給食レシピ♪

こどもたち にんぎょ あつ
子ども達に人気のレシピを集めました

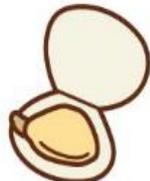
べんとう
お弁当のおかずにもおすすめです

つく
ぜひ、作ってみてください



P6. 野菜を好きになる方法

ちょうりほうほう くふう やさいぎら こくふく
調理方法を工夫して野菜嫌いを克服！



こ ぎゅうしょく あじ 子どもの給食ってどんな味？

1. バランスの良いおいしさ

ごはんを中心ちゅうしんに、主菜しゅさい（肉・魚等にく さかななど）と副菜ふくさい（野菜・いも・海藻等やさい かいそうなど）を組み合わせて、栄養的、味の的にあじてきバランスがよい食事を提供ていきょうします。



2. 旬の食材のおいしさ

旬しゅんの食材しょくざいは栄養価えいようかが高く、おいしさも格別かくべつです。季節きせつの様々な食材さまざまを積極的しよくざいに取り入れせつきよくてきて、正しい味覚ただと嗜好みかくを育てます。



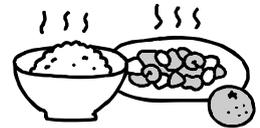
3. 年齢に合わせたおいしさ

咀嚼そしゃく・嚥下機能えんげきのうが未発達みはったつな子どもが、無理なくおいしさあじを味わえるように、食べ物たものの大きさや硬さかたを調節ちようせつしています。



4. 毎日出来立てのおいしさ

適時てきじ・適温てきおんはおいしさの必須条件ひつすじょうけん！園では子どもたちの食べる時間たに合わせて、おいしい給食きゅうしょくを作ります。



5. 空腹に食べるおいしさ

子どもたちは、午前中ごぜんちゆうに元気げんきいっぱいからだに身体を動かして、お腹なかを空かせた状態じようたいで給食きゅうしょくを食べます。



6. 感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材しょくざいを育む自然はぐく、食べ物しょくざいを作ってくれる人々ひと、食べ物たものを届けてくれる人ひと、調理ちようりしてくれる人ひと、一緒に食べてくれる人ひとを身近みじかに感じることで、食べ物たものをいただくことへの感謝かんしゃの気持ちきもちを育はぐくみます。



つく きゅうしょく
作ってみよう！給食レシピ♪

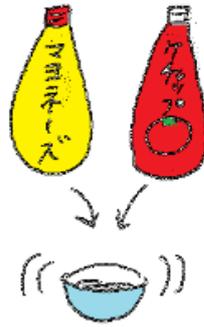
あまいソースが大人気！

たらを鶏肉にしてもおいしいです

たらのオーロラ焼き

材料 (幼児一人分)

- たら 1切れ
マヨネーズ 小さじ1
ケチャップ 小さじ1



作り方

- ①マヨネーズとケチャップを合わせる
- ②①をたらにぬる
- ③魚焼きグリルやトースターで焼く

とってもかんたん！

鶏肉のマーマレード焼き

材料 (幼児一人分)

- 鶏もも肉
醤油 40g
さけ酒 3.5g
マーマレード 1.5g
6g

作り方

- ①調味料を合わせる
- ②一口大に切った鶏肉を
①に漬け込む
- ③熱したフライパンで②を焼く



ツナ缶でパパッと！

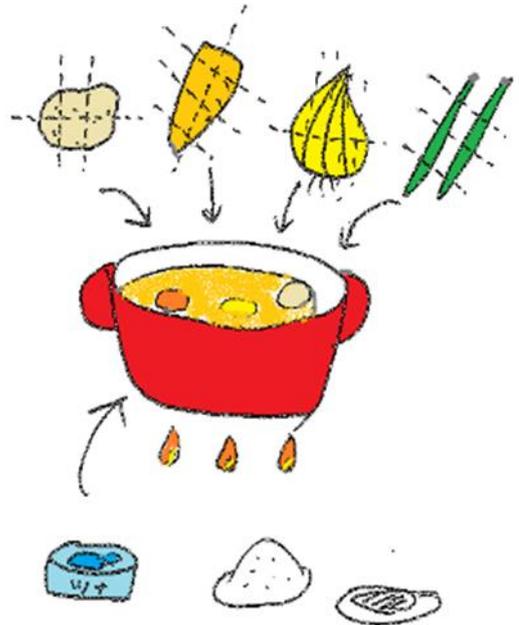
ツナじゃが

ざいりょう ようじひとりぶん
材料 (幼児一人分)

| | | | |
|------------|------|------------|-----|
| ツナ | 15 g | | |
| じゃがいも | 60 g | | |
| たま 玉ねぎ | 60 g | | |
| にんじん 人参 | 20 g | さとう 砂糖 | 5 g |
| いんげん | 10 g | しょうゆ 醤油 | 3 g |

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②いんげん以外の野菜とツナを鍋に入れて煮込む
- ③柔らかく煮えたらいんげんを入れる
- ④砂糖と醤油で味をつける



白持ちのするビーフンを使って

ビーフンと野菜のソテー

ざいりょう ようじひとりぶん
材料 (幼児一人分)

| | | | |
|------------|------|------------|-----|
| ビーフン | 7 g | | |
| たま 玉ねぎ | 20 g | | |
| にんじん 人参 | 10 g | | |
| ピーマン | 5 g | しょうゆ 醤油 | 2 g |
| ほししいたけ | 1 g | ごま油 ごま油 | 1 g |

作り方

- ①ビーフンはゆでて水気をきり
食べやすい長さに切る
- ②野菜は細切りにする
- ③ごま油をひいたフライパンで②を炒める
- ④野菜に火が通ったらビーフンを加えて軽く炒め、醤油で味をつける



あか いろ さん に さん か て つ て つ いろ
赤こんの赤い色は三二酸化鉄という鉄の色
あか て つ ぶん ほ き ゅ う ゆ う し ゅ う し ゅ く ざ い
赤こんは鉄分の補給もできる優秀な食材です



あかこんくん

あか ぎ ゅ う に く に
赤こんと牛肉のしぐれ煮

ざ い り ょ う よ う じ ひ と り ぶん
材料 (幼児一人分)

| | |
|-----------------|-------|
| ぎ ゅ う に く 牛肉 | 20 g |
| あか 赤こん | 20 g |
| ご ぼ う ごぼう | 10 g |
| さ と う 砂糖 | 3 g |
| し ょ う ゆ 醤油 | 3 g |
| さ け 酒 | 0.7 g |

つ く か た
作り方

- ① 牛肉と赤こんは食べやすい大きさに切る
- ② ごぼうはさがさぎ又は薄切りにし、水につけてあく抜きをする
- ③ 熱した鍋で牛肉を炒め、火が通ったら赤こんとごぼうを加えて炒める
- ④ ごぼうが柔らかくなってきたら調味料を加えて煮込み、味をしみこませる

す い ぶん お お な べ も の
“じゅんじゅん”とは水分の多い鍋物のこと
ぐ ざ い に お と な ま え ゆ ら い
具材を煮るときの音が名前の由来となっています

と り に く
鶏肉のじゅんじゅん

ざ い り ょ う よ う じ ひ と り ぶん
材料 (幼児一人分)

| | |
|-----------------|-------|
| と り に く 鶏もも肉 | 20 g |
| や どう ぶ 焼き豆腐 | 25 g |
| は く さい 白菜 | 30 g |
| あ か 赤こんにやく | 10 g |
| た ま 玉ねぎ | 30 g |
| し ょ う ゆ 醤油 | 5 g |
| み り ん みりん | 1.5 g |
| さ と う 砂糖 | 2.5 g |

つ く か た
作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに、野菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に豆腐以外の具材を入れて火にかける
- ③ 具材が柔らかくなったら豆腐を入れる
- ④ 醤油、みりん、砂糖を加え味がしみこむまで弱火で煮込む

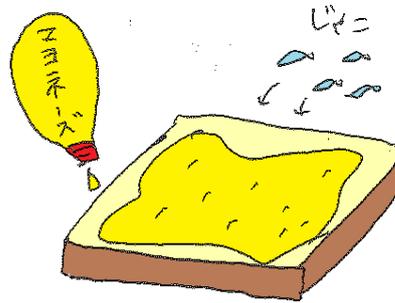


つゆひめ

じゃこマヨトースト

ざいりょう ようじひとりぶん
材料 (幼児一人分)

- しよく まい まいぎ
食パン 1/2枚 (6枚切り)
- じゃこ おお
大さじ1
- マヨネーズ てきぎ
適宜
- 青のり てきぎ
適宜



作り方

- ① 食パンにマヨネーズをぬり
じゃこをふりかける
- ② オーブントースターで3分焼き
仕上げに青のりをふりかける

★卵乳不使用おやつ

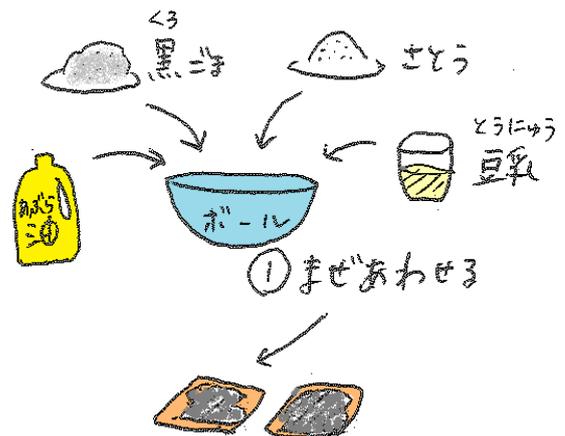
ごまランタン

ざいりょう ようじひとりぶん
材料 (幼児一人分)

- クラッカー 2枚
- くろ
黒ごま
- あぶら
油
- さとう
砂糖
- とうにゅう
豆乳
- こ
小さじ1ずつ

作り方

- ① 黒ごま、油、砂糖、豆乳を混ぜ合わせる
- ② クラッカーに①をぬる
- ③ トースターでこんがりとするまで焼く



- ② クラッカーに①をぬる
- ③ トースターでこんがりとするまで焼く

野菜を好きになる方法

野菜が苦手…という子どもはたくさんいます。

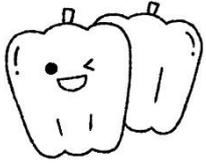
苦みや特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、食べる練習が必要です。

子どもの成長に合わせて調理方法を工夫してみましょう。

◆ピーマンが苦くて嫌



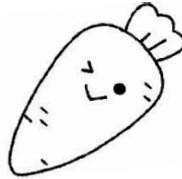
さっとゆでる



◆にんじんの味が嫌



油で炒める



◆きのこの食感が嫌



小さく切る



◆カレーに苦手な野菜を加える



◆ハンバーグにみじん切りにした野菜を加える



野菜には体の調子を整える効果があります。

野菜をおいしい！と感じられるように、できることからはじめてみましょう♪

出典：わんぱくだより