

子どもが喜ぶレシピ。



Recipe-1 

調理時間 10分
エネルギー 74Kcal
鉄 0.6mg
(栄養価1人分)

ほうれん草のくるみ和え (4人分)

一材料一

- ・ほうれん草 . . . 160g
- ・くるみ . . . 30g
- ・砂糖 . . . 大さじ1/2
- ・しょうゆ . . . 大さじ1/2
- ・みりん . . . 大さじ1/2

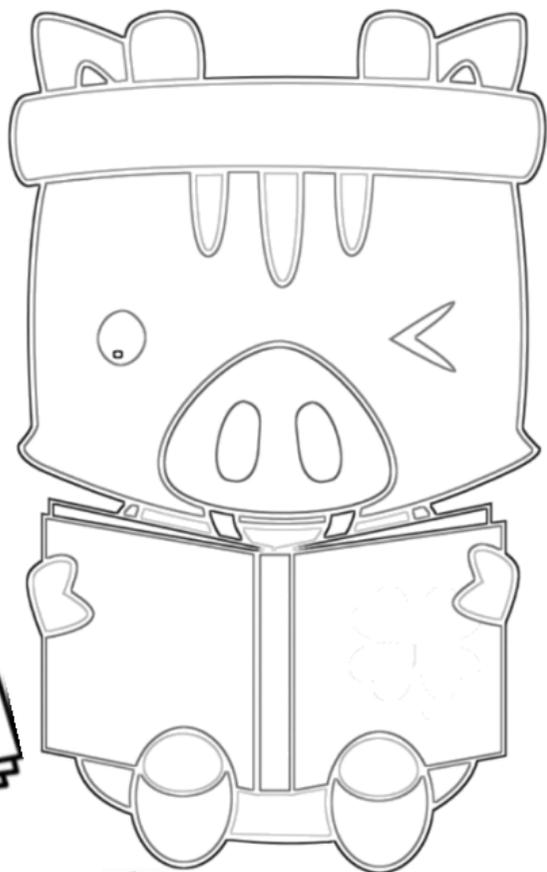
一作り方一

- ①ほうれん草は、塩を入れた熱湯でゆでた後冷水に取り、しっかり水気を切ってから3cm長さに切る。
- ②くるみは軽くいり、軽くすり鉢でする。
- ③②に調味料を合わせ、ゆでたほうれん草を和える。



かまししちゃん ぬりえ

かまししちゃんに いろを ぬってあげてね♪



レシピ作成：嘉麻市役所 健康課

子どもが喜ぶレシピ。

Recipe-2 ✂



チキンチキンごぼう (4人分)

一材料一

- | | | | |
|----------|-------------|-------|-------------|
| ・鶏もも肉 | ・・・320g | ★酒 | ・・・大さじ1と1/3 |
| ・塩 | ・・・少々 | ★みりん | ・・・大さじ1と1/3 |
| ・こしょう | ・・・少々 | ★濃口醤油 | ・・・大さじ1 |
| ・ごぼう | ・・・200g | ★砂糖 | ・・・大さじ1 |
| ・片栗粉 | ・・・大さじ2と1/2 | | |
| ・揚げ油 | ・・・適量 | | |
| ・枝豆(むき身) | ・・・100g | | |

一作り方一

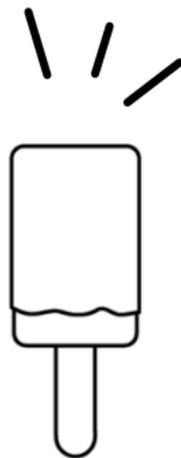
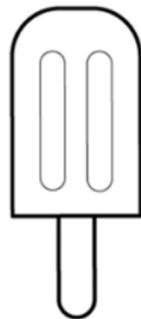
- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。ごぼうはななめ切りにする。
- ②鶏肉、ごぼうに片栗粉をまぶしてフライパンでそれぞれ揚げ焼きにし、皿に取り出しておく。(普通に揚げてもOKです)
- ③鍋に★の調味料を入れ、軽く煮詰めて甘辛だれを作る。
- ④③に鶏肉、ごぼう、枝豆を入れ、たれを絡めたらできあがり。



調理時間 ▶ 15分
エネルギー ▶ 346Kcal
鉄 ▶ 1.4mg
(栄養価1人分)

かまししちゃん ぬりえ

かまししちゃんに いろを ぬってあげてね♪



子どもが喜ぶレシピ。



ミルクくずもち (4人分)

Recipe-3 

—材料—

- ・牛乳 . . . 240 g
- ・片栗粉 . . . 40 g
- ・砂糖 . . . 40 g
- ・きな粉 . . . 大さじ3

—作り方—

- ①牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ溶かす。
- ②中火にかけ、木べらでかき混ぜる。
固まってくるので、木べらで練りもち状になったら氷水にスプーンで落とす。
- ③器に盛り、上からきな粉をかける。

*召し上がる際は、お子様がのどに詰まらせないよう保護者の方が見守ってあげてください。

調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 154Kcal
カルシウム ■ 78mg
(栄養価1人分)



かまししちゃん ぬりえ

かまししちゃんに いろを ぬってあげてね♪



子どもが喜ぶレシピ。



Recipe-4 ✂

きゅうりと人参のピーラーサラダ (4人分)

一材料一

- ・きゅうり . . . 1本
- ・にんじん . . . 1本
- ・濃口しょうゆ . . . 大さじ1
- ・夏みかん (果汁) . . . 大さじ3
または酢
- ・ごま油 . . . 大さじ1/2

一作り方一

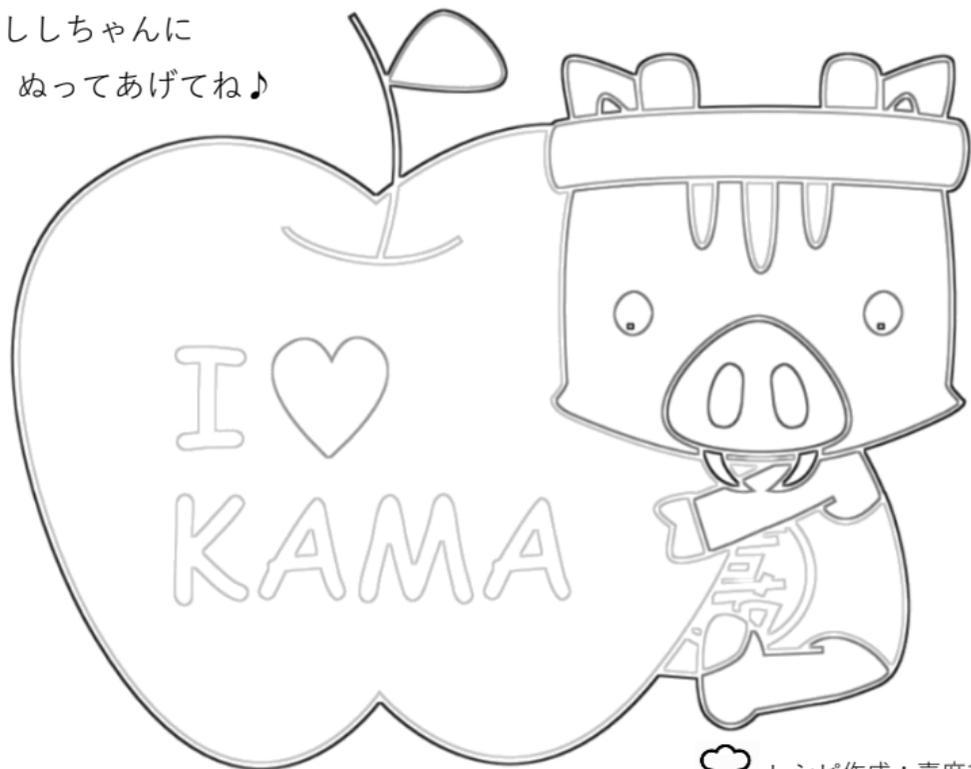
- ①きゅうりと人参はピーラーでスライスする。
 - ②スライスした人参はさっとゆでる。
 - ③濃口しょうゆ・夏みかん (果汁) ・ごま油を混ぜ合わせる。
 - ④ボウルにきゅうりと人参を入れて③で和える。
- *お子様にピーラーでスライスさせて、芯が見えてきたら、大人が代わってあげましょう。



調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 34Kcal
食塩相当量 ■ 0.7g
(栄養価1人分)

かまししちゃん ぬりえ

かまししちゃんに
いろを ぬってあげてね♪



子どもが喜ぶレシピ。



Recipe-5 ✂

保育所
人気メニュー♪

わかめとコーンのおにぎり (4人分)

—材料—

- ・ご飯 . . . 400 g
- ・とうもろこし (粒) . . . 60 g
- ・わかめふりかけ . . . 4 g

—作り方—

①とうもろこしは、皮をはいでラップで包み、電子レンジで5~6分加熱する。粗熱が取れたら、粒を芯から離す。

*缶詰のホールコーンを使ってももちろんOK♪

②炊き上がったご飯に、とうもろこし (粒) とわかめふりかけをふり入れて、混ぜ合わせて握ったらできあがり。



調理時間 ▶ 10分
エネルギー ▶ 167Kcal
食塩相当量 ▶ 0.8mg
(栄養価 | 人分)

～食育の5つの力を育てよう！～

- ① 『食べ物の味がわかる力』
→ たくさんの物を食べて味を覚えよう！
- ② 『食べ物の中のちを感じる力』
→ 自分で野菜を育ててみよう！
- ③ 『食べ物をえらぶ力』
→ 買い物に行き、いろいろな食材を知ろう！
- ④ 『料理ができる力』
→ 家の人といっしょに料理を作ってみよう！
- ⑤ 『元気なからだがわかる力』
→ 早寝・早起き、運動もたっぷりしよう！



みんなが喜ぶレシピ。



Recipe-6 

保育所
人気メニュー♪

魚のコーンマヨネーズ焼き (4人分)

ー材料ー

- ・ 鮭 (無塩) . . . 4切
- ・ 塩、こしょう . . . 適量
- ・ マヨネーズ . . . 40 g
- ・ クリームコーン缶 . . . 30 g
- ・ パセリ . . . 適量

ー作り方ー

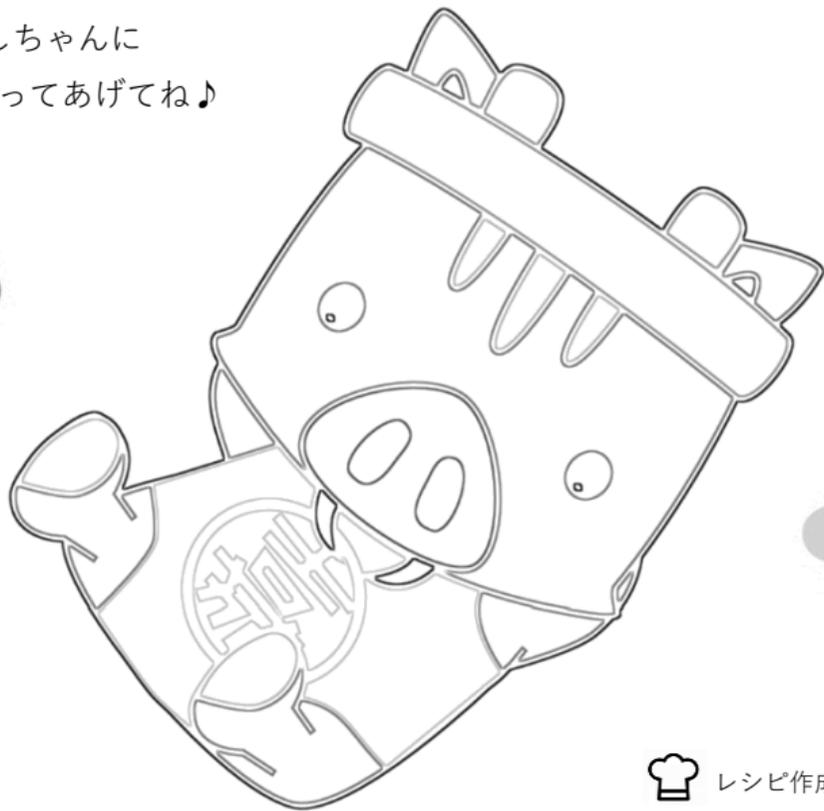
- ① 鮭に塩、こしょうをふって下味をつける。
- ② マヨネーズとクリームコーン缶を混ぜておく。
- ③ ①の鮭に②をまんべんなく載せて、180℃のオーブンで15分程度焼く。
*オーブンがない時は、トースターや魚焼きグリルで焼き加減を見ながら焼いて下さい。
- ④ パセリを振って完成。



調理時間 ■ 20分
エネルギー ■ 160Kcal
食塩相当量 ■ 0.5g
(栄養価1人分)

かまししちゃん ぬりえ

かまししちゃんに
いろを ぬってあげてね♪





Recipe-7 ✂

マカロニあべかわ (作りやすい分量)

—材料—

・マカロニ	・・・	50g
・きな粉	・・・	20g
・砂糖	・・・	20g
・塩	・・・	少々

—作り方—

- ①マカロニをゆでる。
- ②きな粉、砂糖、塩を混ぜておく。
- ③ゆでたマカロニに②をまんべんなくまぶす。

***とても簡単に作れておいしい！
おやつにぴったりです♪**



調理時間 ▶ 5分
エネルギー ▶ 84Kcal
鉄 ▶ 0.6mg
(栄養価1人分)

～おやつの意味を知りましょう～

おやつというと甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思いうかべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。おやつとは「間食」とも言いますが、幼児にとっては3回の食事でとりきれない栄養素を補うための、大切な1回の食事です。果物やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品、おにぎりや蒸しパンなど足りない栄養素を補えるものを選びましょう。

おやつの時に気をつけたいのは時間と量を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、1～2歳では100～150kcal、3～5歳では150～200kcal、小・中学生でも200kcal以内を目安にしましょう。



子どもが喜ぶレシピ。



Recipe-8

鮭と小松菜のおにぎり (4人分)

—材料—

- ・ご飯 . . . 400 g
- ・小松菜 . . . 40 g
- ・鮭フレーク . . . 15 g
- ・白ごま . . . 適量
- ・しょうゆ . . . 小さじ1/2
- ・サラダ油 . . . 小さじ1/3

—作り方—

- ①小松菜をみじん切りにする。
- ②鍋に油を引いて、小松菜と鮭フレークを炒める。
- ③②にしょうゆ、白ごまを入れて炒める。
- ④ご飯と③を混ぜておにぎりを握る。



保育所
人気メニュー♪

調理時間 ■ 10分
エネルギー ■ 174Kcal
カルシウム ■ 32mg
(栄養価1人分)

<朝食は1日のはじめの大事なスイッチ>

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖（ごはんやパン）を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

<参考：農林水産省HP 子どもの食育 確かめよう自分の1日>



子どもが喜ぶレシピ。



Recipe-9 

豚肉と納豆のうま煮 (4人分)

一材料一

・豚肉	・・・80g	・小ねぎ	・・・20g
・納豆	・・・3パック	・濃口醤油	・・・小さじ2
・玉ねぎ	・・・1/3玉	・砂糖	・・・小さじ1
・にんじん	・・・1/4本	・みりん	・・・小さじ2
		・サラダ油	・・・小さじ1

一作り方一

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにし、豚肉は細かく切っておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③しょうゆ、砂糖、みりんを味を整える。
- ④納豆を入れて煮詰め、ねぎを散らしたらできあがり。

調理時間	■	15分
エネルギー	■	122Kcal
鉄	■	1.3mg

(栄養価1人分)



<朝食の準備、

スピードアップのポイントは3つ！>

Point①：下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

Point②：調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

Point③：パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。<参考：農林水産省HP 子どもの食育 確かめよう自分の1日>



子どもが喜ぶレシピ。



Recipe-10 

チキンポッキー甘煮 (4人分)

一材料一

- ・チキンポッキー . . . 8本
- ・砂糖 . . . 小さじ2
- ・みりん . . . 小さじ1弱
- ・濃口醤油 . . . 小さじ1と1/3
- ・しょうが . . . 適量
- ・にんにく . . . 適量
- ・水 . . . 10~20cc

一作り方一

- ①鍋に調味料、水を入れ、ひと煮たちしてきたらチキンポッキーを入れて10~15分煮る。
 - ②たれが煮詰まってきたら、からめてできあがり。
- *チキンポッキーは、手羽中（ハーフ）や鶏スペアリブ、チキンリブとも呼ばれます。

保育所
人気メニュー！



調理時間 ■ 20分
エネルギー ■ 82kcal
食塩相当量 ■ 0.4g
(栄養価1人分)

か か

～たくさん噛もう！噛むとたくさんのいいことが♪～

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音
はつきり

の

脳の発達

は

歯の病気予防

が

がんの予防

い

胃腸快調

—

よく噛んで
食べることの
8大効果



ぜ

全力投球



夫ともが喜ぶレシピ。



Recipe-11 

バナナパンプディング (作りやすい分量)

—材料—

- ・食パン . . . 1枚 (6枚切り)
- ・バナナ . . . 1本
- ★卵 . . . 1個
- ★牛乳 . . . 100cc
- ★砂糖 . . . 大さじ2~3
- ・グラニュー糖 . . . 少々

—作り方—

- ①食パンは1.5cm角に切る。バナナは1cmの半月切りにする。
- ②★を混ぜ合わせ、パンを加えて汁けがなくなるまでパンにしみ込ませる。
- ③耐熱容器に②とバナナを合わせて入れ、グラニュー糖を振り、オーブントースターで7~8分焼く。
*焦げそうになったらアルミホイルをかぶせましょう。



調理時間 ■ 15分
エネルギー ■ 246Kcal
カルシウム ■ 76mg
(栄養価1人分)

<おうちで食育やってみよう♪>

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことを言います。食育は保育園や幼稚園、学校だけで行うものだと思いませんか？

おうちで家族そろって一緒に食事をすることも食育のひとつ。親子で食事のメニューについて考えたり、一緒にスーパーへ買い物に出かけ、旬の食材を知ることも食育です。その他にも家庭菜園で野菜を育てたり、一緒に料理をしたり・・・成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生涯にわたって健やかに生きていくことができる基礎をつくります。おうちでの食育、見つめ直してみませんか♪





Recipe-12 

桜エビもち (作りやすい分量)

一材料一

- ・白玉粉 . . . 60 g
- ・豆腐 . . . 100 g
- ・桜エビ . . . 大さじ2
- ・青のり . . . 小さじ1
- ・サラダ油 . . . 小さじ1
- ・塩 . . . 少々

一作り方一

- ①豆腐は軽く水気を切り、白玉粉を加えて滑らかになるまでよく練り混ぜる。
- ②桜エビは刻み、①に加えて混ぜる。
- ③②の半量を取り分けて、青のりを加えて混ぜる。それぞれ食べやすい大きさに丸めて円盤状につぶす。
- ④フライパンに油を熱して③を並べ、ふたをして弱火で両面をこんがりするまで焼く。最後に塩を振る。



青のり
バージョン

調理時間 ■ 15分
エネルギー ■ 159Kcal
カルシウム ■ 100mg
(栄養価 1人分)

<幼児期、学童期に不足しがちな2つの栄養素

～ カルシウムと鉄 ～>

★カルシウム



牛乳



チーズ



ヨーグルト



干しえび



ししゃも



納豆



豆腐



小松菜



切り干し大根

★鉄



ひじき



あさり



赤身の肉（牛肉）



ほうれん草



赤身の魚（マグロ）

骨や歯を強くするもとであるカルシウムと、血液のもととなる鉄は、からだぐんぐん大きくなる成長期には欠かせない栄養素です。上記の食品を取り入れるよう、毎日の食事の中で少し意識をしてみましょう。

