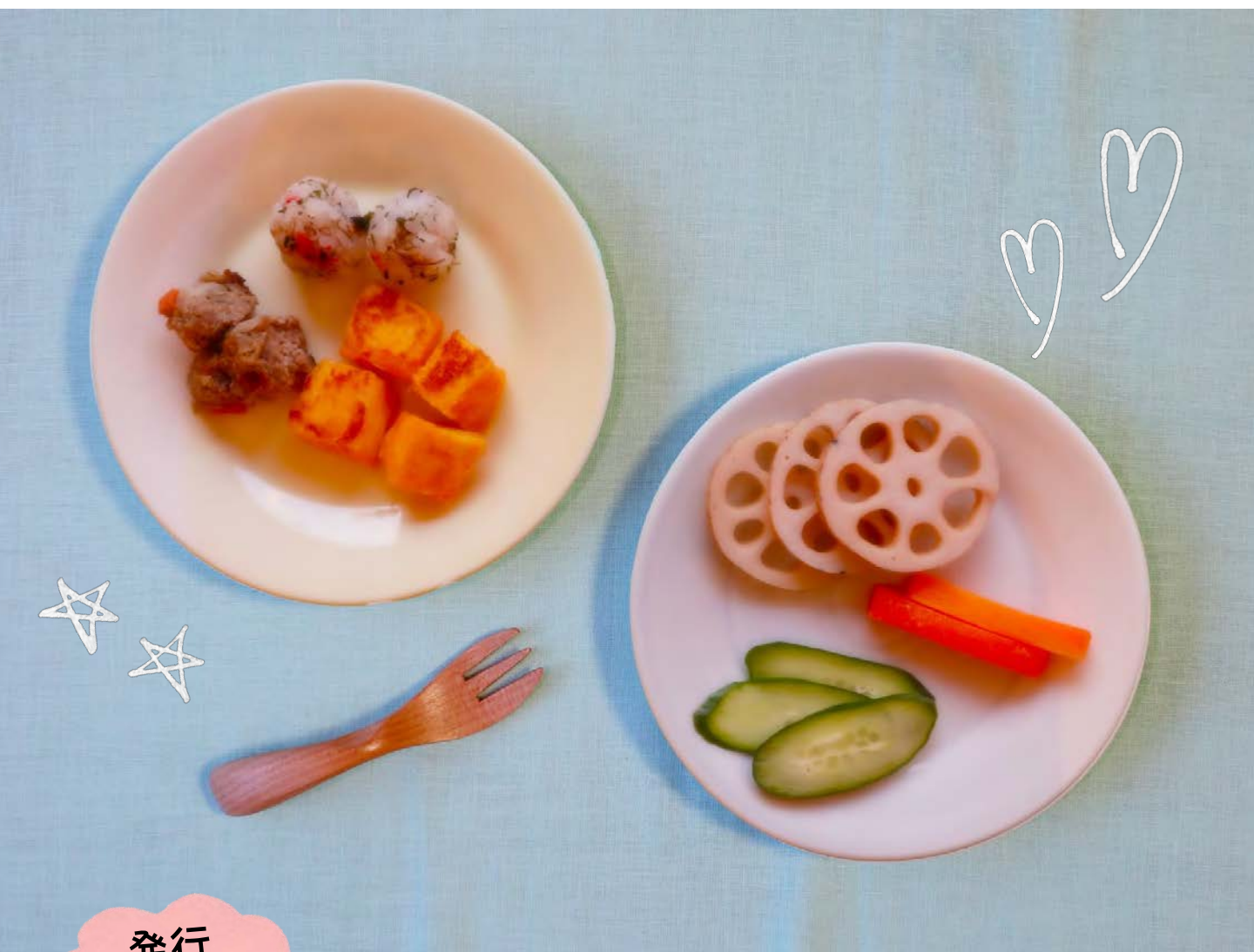


保育施設おすすめの

噛みかみ 手づかみ 給食レシピ



発行
平成30年3月

Let's 手づかみ食べ!

ご飯は食べさせるものではなく、
子どもが自分で食べられるようになるために
ママがサポートするものです♪

「手づかみ食べ」してますか？

手づかみ食べはなぜ必要？

- ・目で、食べ物の位置や食べ物の大きさ・形などを確かめています
- ・手でつかむことで、食べ物の固さや温度などを確かめるとともに、どの程度の力で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねています
- ・口まで運ぶ段階では、指しゃぶりやおもちゃをなめたりして、口と手を協調させてきた経験が生かされます



手づかみ食べのポイント

①手づかみ食べのできる食事に

- ・ご飯をおにぎりに、野菜類の切り方を大きめにするなどメニューに工夫を
- ・野菜や果物をスティック状にして前歯を使って自分なりのひとくち量をかみとる練習を
- ・食べ物は子ども用のお皿に、汁物は少量入れたものを用意

②汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつけたり、テーブルの下に新聞紙やビニールシートを敷くなど、後片付けがしやすいように準備

③食べる意欲を尊重して

- ・食事は食べさせるものではなく子ども自身が食べるものであることを認識し、子どもの食べるペースを大切に
- ・自発的に食べる行動を起こさせるには、食事時間に空腹を感じていることが基本！たっぷり遊んで、規則的な食事リズムを



よく噛んで
食べましょう!

①歯の病気予防

- ・よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、この唾液の働きがむし歯や歯周病を防ぎます

②味覚の発達

- ・よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります

③あごの骨、咀嚼筋（噛むために使う筋肉）の成長発達

- ・しっかり噛むことにより、顎の骨や咀嚼筋（噛むために使う筋肉）の成長発達がもたらされ、永久歯の健全な歯列形成につながります

④窒息の予防

- ・窒息予防のためにも、大きさ、固さを調整し、よく噛んで食べているか、見守りましょう

『カムカムサラダ』

キッズコート天王寺

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・乾燥大豆 …… 40g
(水煮大豆 …… 90g)
- ・きゅうり …… 4/5本
- ・にんじん …… 1/4本
- ・れんこん …… 1/4節
- ・ホールコーン …… 大さじ1と1/3
- ・ロースハム …… 2枚
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・塩 …… 少々

マヨドレ(卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング)を使用することで卵アレルギーの子どもと一緒に食べることができます

■作り方

- ① 大豆は一晩水につけた後、柔らかくなるまで煮て、水気をきる（水煮大豆の場合はそのまま）
- ② きゅうり、にんじん、れんこん、ロースハムは大豆の大きさに合わせてサイコロ状に切り、ホールコーンとともにゆで、水気をきる
- ③ ①、②をボウルに移し、マヨネーズで和えて塩で味をととのえる

工夫点 調理のポイント

- 大豆は乾燥大豆ではなく、水煮大豆、蒸し大豆を使うと時間を短縮できます

保育園から保護者へのアドバイス

- 離乳食には、マヨネーズで和える前に取り分け、細かく刻みます
- 大豆の甘さで味をつけなくても、食べやすいです

分量の目安

小さじ1
(5ml)



大さじ1
(15ml)



1カップ
(200ml)



少々目安

《塩・砂糖》
親指と人差し指でつまんだ量



『鶏肉のおろしソース』

つみき保育園

■材料（大人2人+子ども1人分）

(A)	・鶏もも肉	…… 120g	(B)	・にんじん	…… 1cm (10g)
	・酒	…… 小さじ1		・みつば	…… 1~2本
	・塩	…… 少々		・だし汁	…… カップ1/4
	・うす口しょうゆ	…… 小さじ1弱		・うす口しょうゆ	…… 小さじ1/4
	・片栗粉	…… 大さじ1		・こい口しょうゆ	…… 小さじ1/4
	★長芋	…… 1cm (15g)		・砂糖	…… 小さじ1/3
	★だいこん	…… 3cm角1個 (15g)		・みりん	…… 小さじ1/4
	★生姜	…… 1cm		・片栗粉	…… 大さじ1弱
				・水	…… 小さじ2

■作り方

- ① ★の材料を、それぞれすりおろす
- ② にんじんはせん切り、みつばは1cmに切る
- ③ 鶏もも肉は小口切りにし、(A)と生姜とともにボウルに入れてよくもむ
- ④ ③に片栗粉と長芋を加え、さらにもみこむ
- ⑤ ④をひと口大の大きさにくっつけ合わせ、天板に並べてオーブンで焼く
(200℃10~12分)
- ⑥ 鍋に(B)とにんじんを入れて煮る
- ⑦ ⑥にだいこんとみつばを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑧ ⑤を取り分け、お皿に入れ、⑦のおろしソースをかける



工夫点 調理のポイント

- 鶏肉は小口切りにし、長芋と片栗粉でつなぎをつくるので、卵アレルギーの子どもも食べることができます
- 鶏肉は小口切りをくっつけ合わせることで、熱が入りやすく、またほぐれやすいので、3~5歳児は噛む練習ができ、0~2歳児はほぐして大きさの調節ができます
- おろしソースなので、食べやすいです

保育園から保護者へのアドバイス

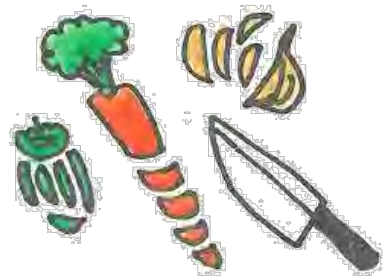
- おろしソースは離乳食の子どもにも使用できるし、味を少し薄めると良いです
- お肉を買う時、小口切りを買うことで、家で肉を切る手間を省け、大人と同じものが食べられます
- だいこんおろしは、一度おろした後、さっと水で洗うと、だいこんのくさがりが消えます





■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・切干し大根……30g
- ・きゅうり……1/2本
- ・にんじん……1/8本（20g）
- (A) {
 - ・砂糖……小さじ1と1/3
 - ・酢……小さじ1弱
 - ・しょうゆ……小さじ2/3
 - ・白ごま……小さじ2/3



■作り方

- ① 切干し大根を水で戻し、ゆでる
- ② きゅうり、にんじんをせん切りにする
- ③ 水気を絞った①と②を合わせて（A）で和える

 工夫点
調理のポイント

 保育園から保護者へのアドバイス

- 保育園では、固さの調整をするために、年齢に応じて水で戻した切干し大根をゆがいています
- 合わせ酢をひと煮立ちさせて、酸味をおさえたり、白ごまを炒ると風味が良くなり、食べやすくなります

- 食えるときの「ぽりぽり」の音が楽しく、子どもたちもしっかり噛んで食べています
- 「カミカミ」と声をかけながら少し噛みごたえのあるメニューと一緒に食べて口を動かしているところを見せてあげると良いと思います

お 礼

- ・レシピ集作成にご協力いただきました天王寺区・東成区食育推進ネットワーク、天王寺区・東成区食生活改善推進員協議会の皆さまに深く感謝申し上げます。

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・合びき肉 160g
- ★いんげん 3本
- ★にんじん 1/8本（20g）
- ★ごぼう 1/10本（20g）
- ★れんこん 20g
- ★干しいたけ 4個（8g）
- ・卵 1/2個
- ・スキムミルク 大さじ2
- ・白みそ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1と1/3
- ・いりごま（白） 小さじ1と1/3
- ・油 適量
- ・酢水 適量



■作り方

- ① ★の材料をみじん切りにし、ごぼう、れんこんは酢水につけておく
（ごぼうはささがきにし、みじん切りにすると良い）
- ② 残りの材料を全て入れ、混ぜる
- ③ ②をかまぼこ型に整えて、クッキングシートを敷くか、油をうすくひいて、焼く
（200℃のオーブン または フライパンで蒸し焼き）
- ④ 火が通れば切り分けて完成

 工夫点
 調理のポイント

○なかなか食べにくい根菜をみじん切りにし、ミートローフに混ぜることで歯ごたえを残しつつも食べやすくしています

 保育所から保護者へのアドバイス

- 「ごぼう」、「れんこん」は酢水につけてアクをとってください
- 根菜が苦手な子はできるだけ小さく切って混ぜ込んで焼くと食べてくれます

『さつまいもとりんごの蒸しパン』

つみき保育園

■材料（大人2人+子ども1人分）

- (A) {
- ・ 蒸しパンミックス… 大さじ3と1/3
 - ・ 水 …… 大さじ2
 - ・ 砂糖 …… 小さじ2弱
 - ・ さつまいも …… 1/5本（20g）
 - ・ りんご …… 1/10個（20g）



■作り方

- ① さつまいも、りんごは皮をむいて2cm角に切っておく
（さつまいもは水につけておく）
- ② (A) を混ぜ、①を加える
- ③ 高さ5cm程度に切った牛乳パックに②を流し入れ、500wで3分加熱する（必要に応じて加熱時間を追加してください）
- ④ 蒸し上がったら、牛乳パックから取り出し、切り分ける

・ 蒸しパンミックスは種類によっては卵、乳アレルギーの子どもさんでも食べられるものがあります

アレルギーがある方は必ず原材料表示を確認してくださいね

工夫点 調理のポイント

○ さつまいもとりんごの大きさは、咀嚼力に合わせて大きさを変えてみて下さい

○ 3～5歳児さんになったらりんごも皮つきでスライスに切っても良いです

手づかみでちぎって食べられるおやつです

保育園から保護者へのアドバイス

○ 離乳食の場合、りんごのすりおろしを蒸しパンミックスに合わせて蒸して、小さめに切って、粉ミルクにひたして食べることができます

○ 口に入れ過ぎないように、最初は少しずつ大きさを見ながらあげてください
普通食を食べ始めた頃は、牛乳に浸してあげても良いと思います

しっとりしていますが、のどに詰まらないように気をつけてください
おやつの時、牛乳と一緒にあげれば栄養バランスも良いです

『ひじきの鶏つくね』

たにまちナーサリー

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・鶏ひき肉 …… 100g
- ・木綿豆腐 …… 1/9丁（35g）
- ・たまねぎ …… 2/5個（85g）
- ・にんじん …… 1/5本（35g）
- ・ひじき …… 小さじ1/2
- ・じゃがいも …… 1/3個
- ・しょうが …… 小さじ1/6
- ・しょうゆ …… 小さじ1/3
- ・みそ …… 小さじ2/3
- ・片栗粉 …… 大さじ2弱



■作り方

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする
- ② ひじきは水で戻し、さっとゆでておく
- ③ じゃがいもとしょうがはすりおろす
- ④ 材料を全て混ぜ合わせる
- ⑤ ひと口大に丸め、クッキングシートを敷いてフライパンで焼く

工夫点 調理のポイント

- たまねぎ、にんじんは離乳食の時は電子レンジで軽く加熱しておく食べやすいです
- 噛んで食べられる時期になればレンジで加熱せずに作ると歯ごたえがありちょうど良いです
- 豆腐は水切りせずに作るのでもやわらかく仕上がります

保育園から保護者へのアドバイス

- たれなどをかけなくても良い、味付けされているつくねは手づかみに最適です
- 手でつかみやすい大きさにすることがポイントです

食事に関するお悩みなどありましたらお気軽にご相談下さい。

天王寺区役所2階 25番 電話：06-6774-9882
東成区役所 2階 22番 電話：06-6977-9882

