

大正区食育推進ネットワーク会議おすすめの

発行
令和3年度

朝ごはんレシピ よく噛んで食べようレシピ

主に保育所給食と小学校給食のレシピ集です

大阪市食育推進
キャラクター
たべやん



『ラップそぼろごはん』 大正区食生活改善推進員協議会 つくしの会

■材料（子ども1人分）

- ・ごはん …… 120g
- ・鶏ひき肉 …… 50g
- (A) { ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・さとう …… 小さじ1/4

朝ごはんにおすすめ

- ・そぼろを作る時は、刻んだ玉ねぎや、にんじんを混ぜても良い
- ・ゆでたグリーンピースとにんじんを使って目や口をつけ、そぼろを上部にのせると顔になる等のアレンジができます
- ・ラップの口をビニタイ等で閉じてても良い

■作り方

- ① フライパンで鶏ひき肉をそぼろ状に炒め、(A)を加えて煮からめる
- ② ごはんに①を混ぜ、2等分して、ラップで丸めてラップの口を絞る



大正区保健福祉センター（健康づくり） 区役所3階30番

大阪市食育情報



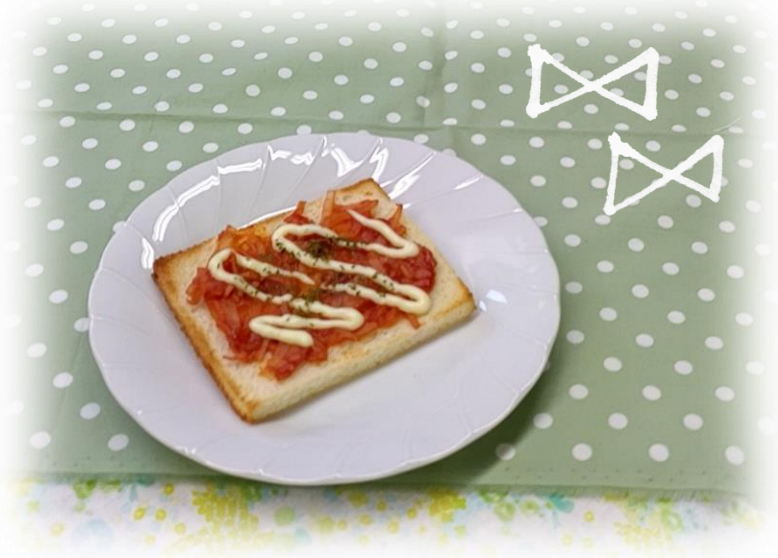
大阪市たべやんレシピ



■材料 (子ども1人分)

- ・食パン(10枚切り)・・・ 1/2 枚
- ・玉ねぎ …… 10g
- ・ハム …… 1/3 枚
- (A) { ・トマトジュース・・・ 小さじ2
- ・ケチャップ …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1/3
- ・マヨドレ …… 小さじ1弱
- ・乾燥パセリ …… 少々

卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング



■作り方

- ① 玉ねぎ、ハムを細切りにする
- ② 鍋に①、(A)を入れて火にかけ、煮詰める
- ③ 食パンに②のをのせ、マヨドレ、パセリをかける
- ④ オーブントースターで焼く

・たくさん作る場合は、180℃に予熱したオーブンで焼く

・子どもの年齢や発達に応じて持ちやすい大きさに切って盛りつける

工夫点
調理のポイント

保育所からのおすすめのポイント

○食パンが薄いので、ソースの水分は少なくなるように煮詰めます

○保育所の子ども達に人気のメニューです

○玉ねぎが苦手な子どもも甘酸っぱいトマトソースと一緒に食べやすいようです

分量の目安

小さじ1
(5ml)

大さじ1
(15ml)

1カップ
(200ml)



少々の目安

《塩・砂糖》
親指とひとさし指でつまんだ量



■材料（子ども1人分）

- ・ごはん …… 60g
- ・ツナ(水煮) …… 10g
- ・カットわかめ …… 小さじ1/2
- ・しょうゆ …… 少々

・保育所の給食ではおやつとして提供されています

・朝ごはんとして食べる場合は、量を増やしても良い

目安：1～2歳なら1.5倍程度
3～5歳なら2倍程度



■作り方

- ① ツナ(水煮)は水気をきり、ほぐす
- ② カットわかめを水で戻し、細かく切り、熱湯をかけて水気をきる
- ③ ごはんと①、②、しょうゆを混ぜ合わせて食べやすい大きさにまとめる
- ④ フライパンで両面焼く



- ・たくさん作る場合は、200℃に予熱したオーブンで約10分焼く
- ・フライパンが焦げ付きやすい場合は薄く油をひいて焼く

工夫点
調理のポイント

保育所からのおすすめのポイント

○ホットプレートやオーブントースターでも調理できます

○保育所では3時のおやつに提供しているメニューですが、おうちでは朝ごはんにおすすめです
○ごはんにはツナと海藻を混ぜて栄養面にも配慮していて、噛む練習にもおすすめです

■材料（子ども1人分）

- ・サンドイッチ用
- 食パン …… 2枚
- ・マヨネーズ …… 小さじ1
- ・卵 …… 1個
- ・ベーコン …… 1枚
- ・ピザ用チーズ …… 15g
- ・塩 …… 少々
- ・オリーブオイル …… 小さじ1
- ・バター …… 小さじ2(8g)
- (つけあわせ サラダ)
- ・ミニトマト …… 2個
- ・レタス …… 1枚



■作り方

- ① ミニトマトは洗ってへたをとっておく
- ② レタスは洗ってちぎっておく
- ③ 食パン1枚にマヨネーズをぬる
- ④ もう1枚の食パンは中央をスプーンの背で押してくぼませておく
- ⑤ ベーコンを半分に切っておく
- ⑥ フライパンにオリーブオイルをひき、弱火で加熱し、⑤を約5cm幅をあけて2枚並べる
- ⑦ ⑥のベーコンの間に黄身がくるように卵を割り入れ、塩をふり、蓋をする
- ⑧ ベーコンと卵に火が通るまで弱火～中火で約5分焼き、皿に取り出す
- ⑨ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふきとり、中火で加熱し、バターを溶かす
- ⑩ ③、⑧、ピザ用チーズ、④のくぼみを下にして順にのせる
- ⑪ 両面を2分ずつ焼き、食パンに焼き色がついたら皿に取り出す
- ⑫ ⑪に①、②を添える

工夫点
調理のポイント

保育園からのおすすめのポイント

○パンの側面に牛乳を指でぬっておくと
しっかりとくっついてはずれません

○食パンを焼くだけではもの足りない時、
少し朝の時間に余裕がある時などに、
フライパンで焼くだけなので簡単です

■材料（子ども1人分）

- ・薄力粉 …… 大さじ2
- ・卵 …… 1/2個
- ・キャベツ …… 70g
- ・豚ばら肉 …… 1枚
- ・油 …… 大さじ1/2
（お好みで）
- ・ソース …… 適量
- ・青のり …… 適量

・保育所の給食では、食べやすい大きさに切って提供されています



■作り方

- ① キャベツを3cm長さのせん切りにし、豚肉は2～3cm幅に切る
- ② 薄力粉、卵を混ぜ、キャベツを加えてよく混ぜる
- ③ フライパンに油をひき、強火にし、②を直径約10cmの円形に整え、豚ばら肉をのせる
- ④ 片面に焼き色がついたら裏返す
弱火にし、ふたをして約5分蒸し焼きにする
（お好みでソース、青のりをかける）



- ・肉は豚こま切れ肉でも良い
- ・ソースは塩分があるのでお好みで使用する
お子様向けのソースを使用しても良い

工夫点
調理のポイント

保育所からのおすすめのポイント

○玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー等を刻んで混ぜても良いです

- 事前に作ったものを電子レンジやオーブンで加熱しても良いです
- 野菜をとれるメニューです
- 保育所で提供している中では見た目も良く親しみがあり、食欲にも繋がります

■材料（子ども1人分）

- ・サンドイッチ用
食パン …… 1枚
- ・ハム …… 1/2枚
- ・きゅうり
スライス …… 2枚
- ・マヨネーズ …… 適量



さん！

■下準備

- ① きゅうりはななめ薄切りにし、スライスを2枚作っておく
- ② ハムは半月を半分に切り、いちょう切りにしておく
- ③ 食パンの下中央から中心まで切り目を入れてマヨネーズをぬり、ハムを左上と右下に1枚ずつのせる
- ④ ①を③の右上にのせる

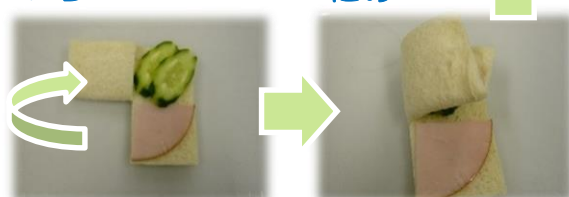


■いち・にの・さん！

- ① 食パンの左下を上に折り上げる
- ② ①をそのまま右に折る
- ③ ②を下に折ってサンドイッチの完成

いち

にの



工夫点
調理のポイント

○具材はお好みのものに変更しても作っていただけますが、のせすぎると折りたたみにくくなります

保育園からのおすすめポイント

- 自分で作ると美味しさも倍増！
- おやつクッキングで大人気の「いち・にの・サンドイッチ」です
- 食パンに切り目を入れて具材を用意しておくだけで、折りたたむのは子どもにおまかせできます



■材料（子ども1人分）

- ・乾燥大豆 …… 12g
- ・片栗粉 …… 小さじ2/3
- ・油 …… 小さじ1
- ・ちりめんじゃこ… 小さじ2
- (A) {
 - ・砂糖 …… 小さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 小さじ1/3
 - ・ごま …… ひとつまみ

■作り方

- ① 大豆は熱湯に浸し、60分間ふたをしておく
- ② ちりめんじゃこは熱湯で茹でて、水気をきっておく
- ③ ごまはから炒りする
- ④ ①の水気をきり、片栗粉をまぶす
- ⑤ フライパンに油を熱して④を揚げて皿に取り出しておく
- ⑥ 鍋に(A)を合わせて煮つめる
- ⑦ ⑤に②、⑥をからませて③をふる

・5歳以下のお子様には適しません
6歳以上のお子様でも落ち着いた環境でよく噛んで食べましょう

・食べている途中で笑う、泣く、顔を上げると窒息の危険性が高まります

工夫点
調理のポイント

○熱湯に大豆をつけることで、もどす時間を短縮できます

小学校からのおすすめのポイント

○カリカリ大豆に、甘辛いタレをかけることで、児童に好評の献立です

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

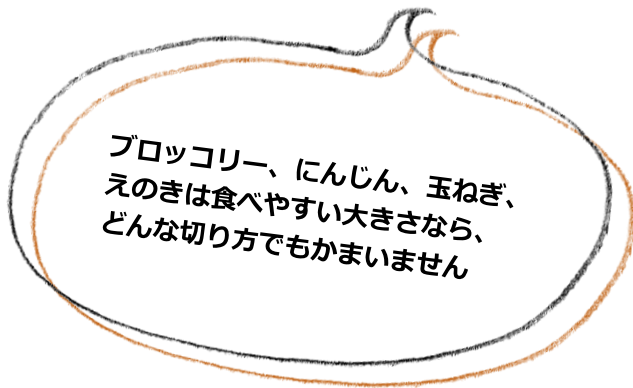


■材料（子ども1人分）

- ・ブロッコリー…… 30 g
- ・にんじん …… 5 g
- ・玉ねぎ …… 8 g
- ・えのき …… 5 g
- ・ちりめんじゃこ……大さじ1弱
- ・ごま油 ……小さじ1/2
- (A) {・しょうゆ ……小さじ1/2
- ・みりん ……小さじ1/2
- (お好みで)
- ・酢 ……少々

■作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんと玉ねぎはせん切り、えのきは3～4 cmに切る
- ② にんじん、玉ねぎは水から火にかけ、沸騰したらブロッコリー、えのきを入れてゆで、水気をきっておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒めてカリカリしてきたら、(A)を入れて、お好みで酢を加え、ひと煮立ちしたら火を止める
- ④ ②を③とあえる



保育所からのおすすめのポイント

- 保育所で人気のレシピです
- ちりめんじゃこが入っていて、いろいろな野菜ときのこを組み合わせているので、子どももよく噛んで食べています

お 礼

- レシピ集作成にご協力いただきました大正区食育推進ネットワーク会議の皆様へ深く感謝申し上げます

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

大正区役所3階30番 栄養士 電話：06-4394-9882



大阪市食育推進
キャラクター
たべやん

かんきをつくろう!