

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

- ・計算しやすいように1人分もしくは2人分の表記にしております。
- ・1人分では少量で作りにくい場合もありますので、複数人分で作成することをおすすめします。

調理が簡単

手作り
おやつ

手づかみ
食べしやすい



大阪市食育推進キャラクター
たべやん



手づかみ食べしやすい

手作りおやつ

■材料（子ども1人分）

- ・食パン(10枚ぎり)……1/2枚
- ・ちりめんじゃこ……4g
- ・マヨドレ……5g
- ・白ごま……0.5g
- ・青のり……0.1g

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 ちりめんじゃこは熱湯にとおす。
- ② ①・マヨドレ・白ごま・青のりを混ぜ合わせて、食パンにのせる。
- ③ 180度にあたためたオーブンで焼き色がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。



工夫点
調理のポイント

〇ちりめんじゃこをツナ缶（水煮）
10gに変更してもおいしいです。



おすすめのポイント

〇手軽に作れます。

〇噛めば噛むほど、おいしさが広がります。

手づかみ食べしやすい

手作りおやつ

■材料（子ども1人分）

- ・ごはん …… 120g
- ・鶏ミンチ …… 50g
- (A) { ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1/4

- ・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も良い



■作り方

- ① フライパンで鶏ミンチをそぼろ状に炒め、(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。

 工夫点
調理のポイント

○そぼろをちりめんじゃこやカットしたプロセスチーズ、ごまなどに変更すると噛む力がアップします。

 おすすめのポイント

○手でもちやすく、おやつにもぴったりです。

手づかみ食べしやすい

手作りおやつ

■材料（子ども1人分）

- ・食パン1枚……………1枚
- ・合ミンチ……………10g
- ・玉ねぎ……………10g
- ・にんじん……………2g
- ・油……………0.5g
- ・カレールー……………3g



■作り方

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② カレールーは細かく刻む。
- ③ 鍋に油を熱し、合ミンチ・①を炒め、②を加える。
- ④ 食パンの中央に③をのせる。
- ⑤ ④を半分に折り、食パンのはしをフォーク等の背でしっかり押さえる。
- ⑥ オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

・フライパンで焼く場合は、薄く油をひいて焼く



工夫点
調理のポイント

おすすめのポイント

○焼かずに食パン2枚で具をはさみ、切り分けてもよいです。



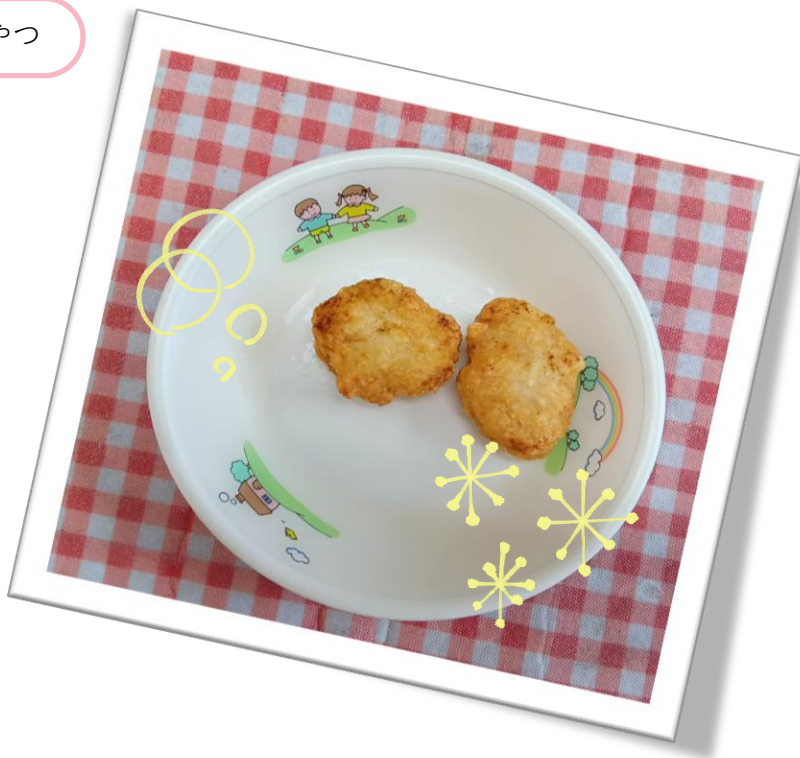
○子どもたちに人気のカレーが入った、手づかみ食べしやすいおやつです。

手づかみ食べしやすい

手作りおやつ

■材料（子ども2人分）

鶏ミンチ	150g
おから	大さじ3
マヨドレ	大さじ2
揚げ油	適量



■作り方

- ① 鶏ミンチとおから、マヨドレを混ぜる。
- ② 厚さ1センチほどの2口サイズの俵型に成型する。
- ③ 170度くらいに熱した油で中に火が通るまで揚げる。
- ④ お好みで塩などを振り完成。

工夫点 調理のポイント

- マヨドレはマヨネーズでも代替可能です。
- おからの代わりに野菜などを入れてもおいしいです。

おすすめのポイント

- ナゲットは香ばしさとお肉の味で、子どもも食べやすく、具材と一緒に野菜を入れてもパクパク食べてくれます。
- 鶏ミンチなので揚げたら身がしまり、歯ごたえがあります。

調理が簡単

■材料（子ども1人分）

・鶏肉	30g
・厚揚げ	20g
・さといも(水煮)	30g
・にんじん	20g
・ごぼう	10g
・れんこん	10g
・糸こんにゃく	10g
・砂糖	2g
・みりん	2g
・しょうゆ	5g



・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 鶏肉、厚揚げ、さといもは一口大に切り、にんじん、ごぼう、れんこんはいちょう切り、糸こんにゃくは細かく切る。ごぼうとれんこんはそれぞれ水にさらす。



- ② 鍋に油をひき、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、糸こんにゃくを炒める。
 ③ しんなりしてきたら、だし汁（分量外）を具材がつかるくらい入れ、煮込む。
 ④ ごぼう、れんこんが柔らかくなってきたら、厚揚げ、さといもを入れ調味料を加え味を調える。

・生のさといもを使用する場合は②の材料と一緒に炒める。

工夫点
調理のポイント

○一度、油で具材を炒めることで、食材にコクが足されておいしく仕上がります。

おすすめのポイント

- れんこんやごぼうなど歯ごたえのある食材が入っているため、よく噛むことを促すことができます。
 ○具材を入れ、煮込むので調理が簡単です。

調理が簡単

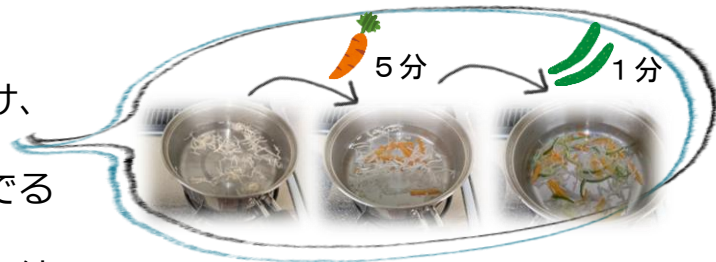
■材料（子ども1人分）

切干大根	……	4g
きゅうり	……	10g
にんじん	……	5g
ツナ（缶）	……	7g
★白すりごま	……	1g
★砂糖	……	0.5g
★しょうゆ	……	0.5g
★マヨドレ	……	5g



■作り方

- ① 切干大根はざく切りにする。
- ② にんじんときゅうりは千切りにする。
- ③ ツナは油を切り、ほぐしておく。
- ④ 鍋に水と切干大根を加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にして10分茹でる。同時に時間差で他の食材も加えて茹でる（にんじん…5分 きゅうり…1分）
- ⑤ 茹で上がったら水で冷やして、水気を絞る。
- ⑥ ボウルに★の調味料を入れ、水気を絞った⑤とツナを加えて混ぜ合わせる。



工夫点
調理のポイント

- 切干大根は水でもみ洗いをします。少し長めに茹でることで、食感が残りつつ子どもにも噛み切りやすい柔らかさになります。切干大根、にんじん、きゅうりは茹でたらしっかり水気をきります。

おすすめポイント

- 栄養価の高い切干大根が煮物以外でもおいしく食べられる、園で人気のサラダです。
- 切干大根と千切り野菜効果で噛む回数が増える、かみかみメニューです。



■材料（子ども1人分）

・たけのこ(水煮)	20 g
・わかめ(冷凍)	5 g
・料理酒	0.5 g
・砂糖	0.5 g
・塩	0.05 g
・しょうゆ	1.2 g
・だし昆布	0.06 g
・削り節	0.23 g
・水	15 g

■作り方

- ① たけのこはゆでる。わかめ（冷凍）はさっと洗う。
- ② だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たけのこを加えて煮る。
- ③ 煮上がれば、料理酒、砂糖、塩、しょうゆで味つけし、最後にわかめを加えて煮る。

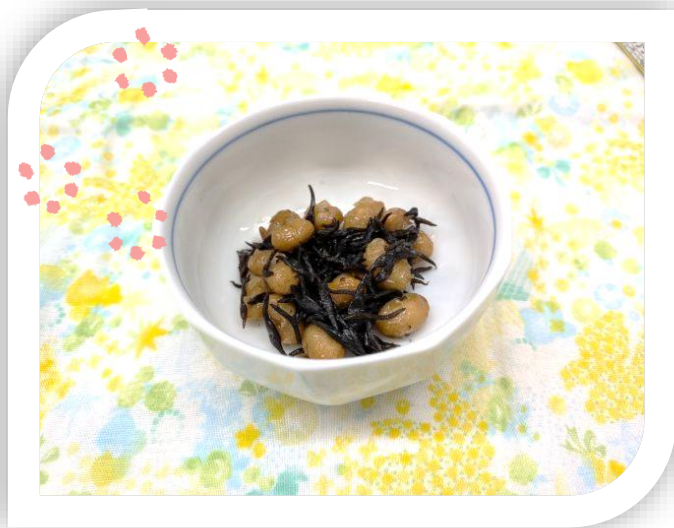


 工夫点
 調理のポイント

○冷凍のわかめを使用しているため、煮すぎるとやわらかくなるため、最後に加えます。

 おすすめのポイント

○春にたくさんとれておいしい「わかめ」と「たけのこ」は、「春先の出会いもの」といわれ、煮ものや汁物によく組み合わせられます。



・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

■材料（子ども1人分）

- ・大豆(乾燥) ……12g
- ・片栗粉 ……小さじ2/3
- ・揚げ油 ……適量
- ・ひじき ……小さじ1/2
- ・砂糖 ……小さじ1/2
- ・しょうゆ ……小さじ1/3

■作り方

- ① 大豆は熱湯に浸し、60分間ふたをする。
- ② ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- ③ 大豆の水を切り、片栗粉をまぶし、熱した油で揚げる。
- ④ ひじき、砂糖、しょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。

工夫点 調理のポイント

○大豆を戻した後、しっかりと水気を切ることで片栗粉がムラなくつきます。

おすすめのポイント

○カリッとした大豆に甘辛いタレがかかっており、児童に好評な献立です。

○鉄や食物繊維を多く含みます。

（鉄…0.8mg、食物繊維…2.9g）

△（注意）誤嚥の恐れがあるため、5歳以下の子どもには食べさせないでください。

調理が簡単

手づかみ食べしやすい

手作りおやつ



■材料（1個分）

- ・全粒粉クラッカー ……2枚
- ・ホワイトマシュマロ ……1個

■作り方

- ① クラッカーの上にマシュマロを乗せて、ラップをかけず600wのレンジで10～15秒加熱する。
- ② マシュマロが膨らんだらクラッカーをのせて完成。

工夫点
調理のポイント

おすすめのポイント

○オーブンでも大量に作ることが可能です。
（180度で1分～1分半）
火を入れすぎると焦げるので注意が必要です。

○手軽に大量に作りやすく、
卵・乳アレルギーが入っていないところ。
○サクサクのビスケットとフワフワで伸びるマシュマロが食べて面白く火を入れることによるマシュマロの変化が食育につながる（保育園では3才～5才に提供）

調理が簡単

手づかみ食べしやすい

手作りおやつ



■材料（子ども1人分）

・さつまいも	……………	15g
・砂糖	……………	1g
・マーガリン	……………	1g
・ぎょうざの皮	……………	2g
・揚げ油	……………	適量

■作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむいて、適当な大きさに切り、水に浸してアクを抜く。たっぷりの水でやわらかくなるまで茹でる。
- ② さつまいもの水気をきって潰す。あたたかいうちに砂糖・マーガリンを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を人数分に分けて、餃子の皮で包む。180～190度の油できつね色になるまで揚げる。



工夫点
調理のポイント

おすすめのポイント

○さつまいもの皮を厚めにむくことで、繊維が口に残りにくくなります。

○さつまいもの代わりにかぼちゃを使用してもおいしいです。

○手づかみ食べしやすいです。

○さつまいもあんが入ることで、皮がむっちりして噛み応えがあります。

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

一部引用：厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」、大阪府HP「口腔と食育の関係」

分量の目安

小さじ1
(5 ml)



大きじ1
(15 ml)



1カップ
(200 ml)



少々目安

《塩・砂糖》
親指と人差し指でつまんだ量



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。

【大正区食育推進ネットワーク会議メンバー】

大正区内市立小学校 公立幼稚園 私立幼稚園 認定こども園 公立保育所 保育園
子ども・子育てプラザ つどいの広場 図書館 食生活改善推進員協議会（つくしの会）

大阪市食育情報

facebook たべやん通信



cookpad 大阪市たべやんレシピ



instagram やさいTABE店

