

給食の人気メニューレシピ

・ 食事に関すること

予定していた給食試食会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止します。

こども園で人気のメニューや、よく聞かれる食に関することについて紹介します！！

ぜひ、ご家庭で活用してみてください。

令和3年6月23日

3歳未満児に人気のメニュー

☆レバーの風味焼き☆

<材料> 5人分

- ・鶏レバー・・・150g
- ・醤油・・・10g（大さじ1強）
- ・酒・・・10g（小さじ2）
- ・三温糖・・・10g（大さじ1強）
- ・根生姜・・・2g
- ・にんにく・・・2g
- ・長葱・・・40g（約1/3）
- ・油・・・適量（炒め用）
- ・すりごま（白）・・・適量

<作り方>

- ① レバーは熱湯でよく茹でる。
- ② 生姜はすりおろし、にんにくはみじん切りにする。長葱は小口切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、おろした生姜・長葱を入れ、レバーを漬けこむ。
- ④ 鍋に油をひき、にんにくを炒め、調味料ごとレバーを炒める。
- ⑤ 最後にすりごまを加え混ぜる。



☆レバーの味噌焼き☆

<材料> 5人分

- ・鶏レバー・・・150g
- ・醤油・・・7.5g（大さじ1強）
- ・酒・・・5g（小さじ1）
- ・味噌・・・7.5g（大さじ1/2 弱）
- ・三温糖・・・10g（大さじ1強）
- ・根生姜・・・2g
- ・にんにく・・・2g
- ・油・・・適量（炒め用）
- ・すりごま（白）・・・適量

<作り方>

- ① レバーは熱湯でよく茹でる。
- ② 生姜はすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 調味料を合わせ、おろした生姜を入れ、レバーを漬けこむ。
- ④ 鍋に油をひき、にんにくを炒め、調味料ごとレバーを炒める。
- ⑤ 最後にすりごまを加え混ぜる。



3歳未満児に人気のメニュー

☆野菜のおやき☆

＜材料＞ 5～8個

- ・じゃが芋・・・中1個
(南瓜でも大丈夫です)
- ・片栗粉・・・少々
- ・油・・・適量

* つぶした人参や青のりを混ぜても
風味が変わります。

＜作り方＞

- ① じゃが芋は茹でてつぶす。片栗粉を入れ混ぜ、2cmの丸型にして軽くつぶす。
- ② フライパンに油をひき、両面焼く。

中期食では、南瓜・里芋・さつま芋等の
つぶした芋類が好きなようです。

後期食では、手づかみをしやすい、
野菜スティックや、おやき、
肉団子等を出しています。



☆キャベツと帆立のサラダ☆

＜材料＞ 5人分

- ・キャベツ・・・150g
- ・いんげん・・・25g
- ・人参・・・25g
- ・黄パプリカ・・・25g
- ・帆立水煮缶・・・25g
- ・醤油・・・8g (大さじ1/2弱)
- ・油・・・8g (小さじ2)
- ・酢・・・5g (小さじ1)

＜作り方＞

- ① 調味料は混ぜておく。
- ② キャベツは茹でて2cmに切る。いんげんは茹でて斜めに切る。人参・パプリカは2cmの千切りにして茹でる。
- ③ 水気を絞った野菜と帆立の水煮缶を汁ごと入れ、調味料で和える。

パプリカの代わりにコーンでも彩り
良くなります。



3歳以上児に人気のメニュー

☆ 麻婆豆腐 ☆

<材料> 5人分

- ・木綿豆腐・・・350g
- ・豚挽肉・・・100g
- ・玉葱・・・100g
- ・長葱・・・30g
- ・ニラ・・・50g
- ・根生姜・・・少々
- ・ごま油・・・適量（炒め用）
- ・三温糖・・・15g
- ・醤油・・・18g
- ・味噌・・・10g
- ・食塩・・・1g
- ・オイスターソース・・・5g
- ・コンソメ・・・3g
- ・水・・・200ml
- ・片栗粉・・・適量
- ・白ごま・・・適量

<作り方>

- ① 豆腐は2cm角くらいのさいの目切りにする。
玉葱、にらは長さ2cmに切る。長葱は小口切り、
生姜はすりおろしておく。
- ① ごま油で豚挽き肉をよく炒め、玉葱も炒める。
- ② ②に水・コンソメを入れて煮て、調味料を入れる。
- ③ 豆腐・長葱を入れ煮て、にらを最後に入れ、にらに火が通ったらすりごまを入れ、片栗粉でとろみをつけてできあがり。



☆ 豚肉のにらたま炒め ☆

<材料> 5人分

- ・豚もも肉・・・100g
- ・人参・・・50g
- ・玉葱・・・50g
- ・しめじ・・・25g
- ・もやし・・・50g
- ・にら・・・80g
- ・ごま油・・・適量
- ・オイスターソース・・・8g（大さじ1/2弱）
- ☆ 醤油・・・8g（大さじ1/2弱）
- ・三温糖・・・5g（大さじ1/2弱）
- ・食塩・・・少々
- ☆ 卵・・・4個
- ・油・・・適量
- ・片栗粉・・・適量

<作り方>

- ① 卵を大きめの炒り卵にする。
- ② 豚肉は2cm角切り、人参は2cmの短冊切り、玉葱は2cmの薄切、にらは1cmに切る。しめじは縦に割いて半分にする。もやしは2cmの長さに折る。
- ③ 豚肉をごま油で炒め、人参、玉葱、しめじの順で炒め、柔らかくなったら、にらを入れる。にらに火が通ったら☆の調味料を入れる。
- ④ 最後に炒り卵を入れ、片栗粉でとろみをつける。

手づかみ食べ～スプーン～箸

手づかみ食べの大切さや、スプーン、箸の持ち方について紹介します。

手づかみ食べについて

子ども自身の「自分で食べたい！」という気持ちがでてきて手づかみ食べを始めると、子どもの手、顔はもちろんのことテーブルや床も散らかり放題になります。散らかると片付けるのも大変で「もう嫌だ～！」と思うかもしれませんが、子どもは「これはなんだろう？」という気持ちで食べ物や感触に興味をもち食べています。手づかみ食べをすることで様々な機能が育ちます。また、食べ物を目で確かめて、手指でつかんで、口まで運び口に入れるという目と手と口の協調動作となっています。子どもによって様々ですが手づかみ食べのピークは約2～3か月間といわれています。スプーンで食べる時がくる！という気持ちで、子どもには思う存分に体験させてあげたいですね。

手づかみ食べをすることによって・・・

自分自身の一口量の加減を覚える

自分の口の中で処理できる食べ物の量が分からないと口の中にたくさん入れすぎてしまう為、食べ物をいつまでも口の中にためていたり飲みこまずに出してしまったり、噛まずに飲み込んでしまうことがあります。

口の機能を育てる

食べる時の口の動きは、柔らかくて形の大きな食べ物を唇でとらえて、前歯で一口量を噛み切り、舌で奥歯へ運んで噛んで噛み潰し、舌を上あごに押し上げながら集めて飲み込むようになります。噛んでいる時も飲み込む時も唇を閉じていることが大切です。

手と口の協調動作（口へ運んでくる動き）を育て、手指の動きや握りの力加減を覚える

手づかみで上手に口へ運べないうちに、スプーンやフォークを使うとうまく口へ運べないため、顔を食器に近づけて食べる習慣がつき、丸飲みしやすくなる場合があります。



手づかみ食べ～スプーン～箸

* 箸を正しく持てるようになるポイント *

- * 箸を持つ時と、スプーンを持つ時、どちらも親指、人差し指、中指の三本を使い同じ持ち方をするので、スプーンの3指持ち（鉛筆を持つ持ち方）がしっかりとできるようになってから、箸に移行します。
- * 箸の持ち方が「あれ？」と思う場合は、一度スプーンを持たせてみて、スプーンの持ち方が不安定であればスプーンの3指持ちが定着するようになってから、また箸に移行してみてください。
- * スプーンの3指持ちや箸を指で挟む動作は指先の力が必要になってくるので、指先を使う遊び（シール貼り・粘土・せんたくばさみを使う・はさみ・ブロック等）もおすすめです。
- * ご家庭でもお子さんのスプーンや箸の持ち方を、少し気にかけていただければと思いますが、持ち方ばかり注意してしまうと、食事の時間が楽しくなくなってしまうので、大人が食事の時に一緒に食べ、手本になる等しながら楽しく食べられると良いと思います。

* 持ちやすい箸の長さ *

手に合う箸の長さは「一咫半（ひとあたはん）」です。親指と人差し指を直角に広げた長さが「一咫」になります。一咫の1.5倍が「一咫半」です。あくまで目安なので、使いやすい長さのお箸を探してみてください。



箸サイズ	身長	年齢
13 cm	100 cm以下	～2歳
14.5 cm	100～110 cm	3～4歳
16 cm	110 cm～120 cm	5～6歳
18 cm	120 cm～130 cm	7～9歳

噛むこと・食べ方

噛むことについて

食事の際に、安定して口を機能させるには足底を床について、体幹を安定させて食べることが大切です。足がつかない場合は、足台を使用します。

<3歳未満児>

噛む力がまだ弱いため、よく噛まないのではなく、よく噛めない場合があります。固すぎる食べ物はうまく噛めないで、噛み切れないようだったら、小さく切ってあげてください。

<3歳以上児>

ある程度、大人と同じものを食べることができるようになります。咀嚼することを習慣にしていくな時期でもあるので、いろいろな食体験を経験することや、口を閉じて食べることも大切になります。一口量が大きすぎる場合は特に唇を閉じて噛んでいないことがあるので、噛むことだけでなく、口を閉じて食べているかどうかをみていただければと思います。

口を閉じる力をつける方法

歌う・シャボン玉・にらめっこ・ブクブクうがいなどがあります。

噛むことを伝える時に、大人も一緒に食べ、噛んでいる口元の動きを伝えると共に「噛むとどんな音がするかな?」「よく噛むとパリパリ音がしたね!」など、言葉で伝えていくと子どもにとっても「噛む事ってこういうことなんだ!」と分かるようになります。

食べ物をつめこんでしまう時は・・・

自分の口の中で処理できる食べ物の量が分からないと口の中にたくさん入れすぎてしまうことがあります。その場合は・・・

- 食べる時に食べ物が口の奥に入るとたくさん入れてしまうので、食べ物を口の前方部に入るように声をかけてみてください。
- 一口量を覚えていくには、前歯でかじり取りながら食べることが大切になります。かじり取りやすい食べ物はパンや、せんべい、果物などがあるので、大人も一緒に食べながら伝えていくと良いと思います。



食べこぼし

食べこぼしについて

食べる時の姿勢

肘をついたり足が床につかなかったりして姿勢が悪くなると、集中力が低下し、食べこぼしが増える原因になります。そのため、正しい姿勢が取れるように椅子の高さを確認してみてください。胸とおへその間にテーブルがくることが、ちょうど良い高さです。この高さなら、両肘がしっかりテーブルの上にでるので、手が動かしやすくなります。また、足がつかない場合は、足台を使用し足底がしっかりつくようにし、また、テーブルと椅子の隙間はこぶし一つ入る程度に開けてください。

スプーンや箸をうまく使えずに食材を落とす

スプーンで食べる場合は、口の大きさとスプーンが合っていない場合があります。すくう部分が大きくて口の中に入らず、食べこぼしてしまいます。スプーンのすくう部分の大きさも確認してみてください。子どもの口の半分ぐらいの大きさのものが理想的といわれています。

箸で食べる場合は、箸がうまく使えず、食べこぼしが多くなる場合もあります。しっかりと食材を掴むことができないので口に運ぶまでに、こぼれてしまいます。箸でしっかり食材を掴めるように、持ち方の確認をしてみてください。

子どもの体と食器の位置が離れている

体の正面で、手を伸ばさなくても届く範囲内に食器がないと、こぼさず食べることが難しくなります。体と食器の位置が離れていると、食べ物をすくうことや、すくったものを口に運ぶことも難しく、移動距離が長くなれば、それだけすくったものがこぼれる可能性も高くなります。

子どもが座った正面で手が届く位置に食器を置き、体が机に対してまっすぐに向かうように座ることができるようにしてみてください。

