

子どもと一緒に作る食事メニュー

おにぎり

《材料》1人分

保育室ちょうちょ くるみの森

ご飯	80g	ごましおスティック	¼本(1本3g)
----	-----	-----------	----------

- ① 茶わんにラップをしき、80gずつご飯をつぎ分けたものを準備しておく。
- ② 子ども達に1つずつ配膳し、先生の真似をしながらラップをくるみ、おにぎりを作る。
- ③ できあがったおにぎりにごましおスティックを1/4ずつ自分たちでふりかけて完成。
- ④ 自分でラップをはがして食べる。

ポイント

- ・ 0～2歳でもできるクッキング活動にしました。
- ・ ラップを使用し、直接触らずに衛生的におにぎりを作ることができました。



サンドイッチ(手作りマヨネーズ作り)

《材料》4人分

Ai保育園尾ノ上

サンドイッチ用パン	8枚(1人2枚)	マヨネーズ(作りやすい分量)	
レタス	4枚	卵黄	1個
きゅうり	¼個	塩	小1/4
コースハム	4枚	酢	大1
卵	1個	サラダ油	150ml

- ① レタスをちぎり、きゅうりは斜めにスライスする。
- ② マヨネーズを作る。
 - (1) サラダ油以外の材料をボウルに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 - (2) よく混ぜたら、サラダ油を数回に分け入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
 - (3) 白っぽくなり、もったりしたら完成。
- ③ 用意していたゆで卵をつぶし、②のマヨネーズと混ぜる。
- ④ パンに好みの具を好きなようにはさみ、完成。

酢を入れる前



マヨネーズ出来上がり



ポイント

- ・ 子どもの年齢によってできることを分けてすると良い。

簡単コーンマヨパン



《材料》4人分

第2さくら体育幼稚園

ホットケーキミックス	100g	マヨネーズ	30g
水	80cc	アルミカップ	4枚
コーン	60g		

- ① ボウルにホットケーキミックス・水を混ぜ合わせる。
- ② アルミカップに流し入れる。
- ③ コーンとマヨネーズを混ぜ合わせて、生地の上にのせる。
- ④ 190℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。



ポイント

- ・ 上にのせる具材はツナ、枝豆、ハム等アレンジ可能です。お子さんと一緒に生地作りやトッピングができる簡単レシピです。

菜園で収穫した夏野菜を使ってピザ作り



《材料》4人分

栗の木保育園

餃子の皮	8枚	ピーマン	½個
とうもろこし	1本	ケチャップ	大1
オクラ	1本	ピザ用チーズ	40g
ミニトマト	4個		

前日に畑で野菜(とうもろこし、オクラ、ミニトマト、ピーマン)を収穫する。

- ① とうもろこしの皮むきは子ども達が行う。
洗浄し、スチームコンベクションで茹で、蒸す作業は給食室で行う。
包丁でとうもろこしの実をそぎ落とす。
- ② オクラ、ミニトマト、ピーマンは子ども達が包丁で切る。
- ③ 餃子の皮にケチャップをぬる。
切った野菜、コーン、チーズをのせて、ホットプレートで焼く。



ポイント

- ・ 衛生面に気をつけてクッキングをするよう約束する。
- ・ 包丁を使うので調理器具を使う時の注意も行う。

ペットボトルでピザ生地づくり

《材料》1枚分

長嶺校区 食生活改善推進員

生地		トッピング	
小麦粉	110g	トマト	適宜
バター	10g	ピーマン	適宜
ドライイースト	3g	ベーコン	適宜
さとう	3g	コーン	適宜
塩	少々	玉ねぎ	適宜
水	65ml	チーズ	適宜

- ① 材料をぜ〜んぶペットボトルに入れ、シャカシャカ。
- ② ペットボトルをおなかに入れ走りまわる(遊ぶ)。
- ③ 30〜40分して生地がふくらんできたら発酵完了。
- ④ 生地が出来たら、クッキングシートに打ち粉をし、そこにペットボトルを下向きにしてフタを開ける。
- ⑤ 生地がニョロニョロ〜と出てくる。
丸くのばして具材をトッピングする。
- ⑥ ピザ釜へgo!!

ポイント

- ・ ペットボトルの内側にバターを塗っておくとスムーズに生地が出やすい。
- ・ 生地を丸くのばしたら、フォーク等で穴をあける。



ひじきの酢の物

《材料》4人分

熊本県栄養士会熊本市地域事業部

干しひじき	14g	にんじん	40g
油	4g	酢	24g
薄口しょうゆ	2g	砂糖	8g
みりん	1.2g	薄口しょうゆ	12g
きゅうり	120g	ごま	4g

- ① ひじきを水で戻し、ゆでて水気をきり、油で炒めて薄口しょうゆとみりんで下味をつける。
- ② きゅうりとにんじんを3cmの長さで細切りにして軽く塩もみをする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、酢、砂糖、薄口しょうゆ、ごまで和える。

ポイント

- ・ ひじきの水分がなくなってから下味をつける。
- ・ 塩もみしたあと、やわらかくなったら、しぼって水分をきる。

野菜のスープ煮

≪材料≫4人分

食生活改善推進員

さつまいも	140g	A 水	480g
キャベツ	80g	コンソメ	4g
にんじん	60g	ミックスビーンズ	100g
セロリ	40g	こしょう	少々
ブロッコリー	80g	(粒入りマスタード)	(小さじ1/3)
他(残り野菜)			

- ① さつまいもは皮つきのまま5mm厚さのいちょう切りか半月切りにし、水にさらす。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは2mmの厚さのうす切り、セロリは筋をとり、斜め薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋にAと水気をきったミックスビーンズ、①②を加え、ふたをし、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ⑤ ③を加え、2分程煮て、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 器に盛り、マスタードを添える。



梅シロップ

≪材料≫作りやすい分量

つばさ東保育園

梅	1kg	氷砂糖	1kg
---	-----	-----	-----

- ① 梅は洗って、ヘタをとり、数か所穴をあける。
- ② 梅と氷砂糖を交互に重ねて瓶の中に入れる。

約1か月半位でできあがり。
できあがったシロップは、水で薄めて飲む。



ポイント

- ・ 梅はつばさ保育園の梅の木で、梅拾いをしたものを使った。(食育体験)
- ・ 梅と氷砂糖を1人分ずつ小分けにして、袋に人数分作成。
- ・ 直接手に触れないよう、袋のまま、瓶に梅と氷砂糖を入れる。

スコップコロッケ



写真は2人分

≪材料≫ 4人分

よつば保育園

合いびき肉	40g	パン粉	24g
じゃがいも	200g	油	16g
たまねぎ	80g	ケチャップ	12g
にんじん	20g	ウスターソース	6g
塩	1.2g	付)ホールコーン	80g

- ① じゃがいもを一口大に切り、つぶせる固さになるまでゆでる。
- ② たまねぎとにんじんはみじん切り、ゆでたじゃがいもはつぶしておく。
- ③ 合いびき肉を炒め、全体の色が変わってきたら、たまねぎとにんじんと一緒に炒める。
- ④ つぶしたじゃがいもと③と塩をボウルで混ぜる。
- ⑤ ホテルパン(天板)にクッキングシートを敷いて、④を3cm位の厚さになるように広げる。
- ⑥ パン粉と油をボウルで混ぜ、表面全体にまぶす。
- ⑦ 220℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで15～20分焼く。
- ⑧ ケチャップとウスターソースを合わせかけたら完成。付け合わせにホールコーンを添える。

ポイント

- ・ 手順① スチコン使用時はスチーム100℃予熱あり25～30分
- ・ 子ども達が育て、収穫したじゃがいもを使用する。
- ・ 手順③ オーブンには焼き色を付けるために入れるので、肉、たまねぎ、にんじんにはしっかり火を通す。
- ・ 手順⑦ スチコン使用時コンビ230℃スチーム0%予熱あり20～25分

