



かわいなおにぎり



エネルギー 156kcal 塩分 0.3g/1個分

材料(8個分)

・米	2合
・かつお節	10g
・しょうゆ	少々
・ソーセージ	1/3本
・ミニトマト	2個
・焼きのり	1/10枚

〇 作り方

- ① 米は普通に炊く。細かく切ったかつお節としょうゆを混ぜたものを合わせて、味をつける。
- ② 少し平らなおにぎりを8個作る。
- ③ ソーセージの輪切りを16個(ほっぺ)、ミニトマトは1個を4つに輪切り(鼻)にする。
- ④ 焼きのりでまゆ、目、口を作る。
- ⑤ ②に③④をそれぞれ飾り、仕上げる。

調理ポイント

焼きのりでいろんな表情にチャレンジしてみよう。
子どもと一緒に楽しみながら作ってみよう！

豆知識コーナー

料理のお手伝いでこんな効果が!!!

- 〇 食べること・食材に興味をもてます
- 〇 ひと・食べ物に感謝する心を育てます
- 〇 子どもの意欲や自信を育てます
- 〇 五感(みて・さわって・においをかいで・きいて・あじわって)を体験できます
- 〇 親子のコミュニケーションを深めます





小松菜の磯和え



材料(4人分)

- ・小松菜 1袋
- ・にんじん 1/4本
- ・焼きのり 1/2枚
- ・しょうゆ 小さじ2



エネルギー 14kcal 塩分 0.5g

〇 作り方

- ① 小松菜は洗ってラップに包み、電子レンジ(600w)で2~3分加熱し、水に浸けて絞り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは小松菜の長さに合わせてせん切りして、ラップに包み、電子レンジ(600w)で1~2分加熱する。
- ③ 焼きのりをちぎり、ボールに入れ、しょうゆを加えて混ぜ、①と②を加えて和える。

調理ポイント

小松菜はゆでてでもいいですが、アクが少ないので電子レンジで“チン!”すると時間短縮!

わくわく食育クイズ



畑で作られる野菜たち

大きく成長すると、どんな野菜ができるかな?

1



2



3



答え:①とうもろこし ②にんじん ③さつまいも

豊岡市



さば缶ぎょうざ



エネルギー 272kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

- ・さば缶(味付き) 1缶
- ・青ねぎ 2~3本
- ・白菜 2~3枚
(キャベツなら3~4枚)
- ・しょうが汁 大さじ1
- ・プロセスチーズ 80g
- ・餃子の皮 28枚
- ・ごま油 小さじ2

〇 作り方

- ① さば缶は汁気をきってほぐしておく。
- ② 青ねぎは小口切り、白菜(キャベツ)はゆでて細かく刻み、絞る。
- ③ プロセスチーズは1cmの角切りにする。
- ④ ボールに①と②、しょうが汁を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 餃子の皮に④の具とチーズをのせ、まわりに水をつけて、ひだを寄せながら合わせて、とじる。
- ⑥ ごま油を熱したフライパンに⑤を並べ、底に焼き色がついたら、湯50ccを加え、フタをして蒸し焼きにする。

調理ポイント

骨を強くするカルシウムがたっぷり入ったメニュー。味付きのさば缶を使っているの、何もつけずにおいしく食べられます。

わくわく食育クイズ

おさかなの名前、漢字でいくつ読めるかな？

- ① 鰻 ② 鰯 ③ 鯖 ④ 鱈 ⑤ 鰈 ⑥ 鯛 ⑦ 鮎 ⑧ 鮭
 ⑨ 鰯 ⑩ 鱈 ⑪ 鰻 ⑫ 鮎 ⑬ 鰻 ⑭ 鰯 ⑮ 鱈 ⑯ 秋刀魚
 ⑰ 烏賊 ⑱ 蛸 ⑲ 海老 ⑳ 牡蠣



答え:①あじ ②いわし ③さば ④たら ⑤かれい ⑥たい ⑦あゆ ⑧さけ ⑨ぶり ⑩さわら ⑪かつお
 ⑫はたはた ⑬うなぎ ⑭にしん ⑮きす ⑯さんま ⑰いか ⑱たこ ⑲えび ⑳かき

豊岡市



豆腐とさつまいものだんご



エネルギー 77kcal 塩分 0.1g / 1人分 (5個)

材料(20個分)

・白玉粉	50g
・絹ごし豆腐	30g
・さつまいも	30g
・きな粉	適量
・粉黒砂糖	適量
・塩	少々



○ 作り方

下準備：さつまいもをゆでる。

- ① ボールに白玉粉・豆腐・さつまいもを入れて、こねる。
(硬いようであれば、豆腐を足して、耳たぶほどのやわらかさに)
- ② 小さく切って丸める。
(生地の中をへこませると、早くゆであがります)
- ③ 沸騰した湯に入れ、浮き上がったら1～1分30秒ゆで、氷水にとる。
- ④ きな粉、黒砂糖、塩を混ぜて、だんごにからめる。



調理ポイント

さつまいものかわりに、かぼちゃを入れてもおいし
いですよ。

豆知識コーナー

子どもにとってのおやつは、

「**3回の食事だけではとれない栄養の補給**」

おやつは食事の一部です。

一日に必要な栄養量は、3回の食事だけでは補いきれません。

エネルギーの不足分、カルシウム源としての乳製品、苦手な野菜な
どを、楽しみのひとつとしておやつにプラスしてみましょう。

