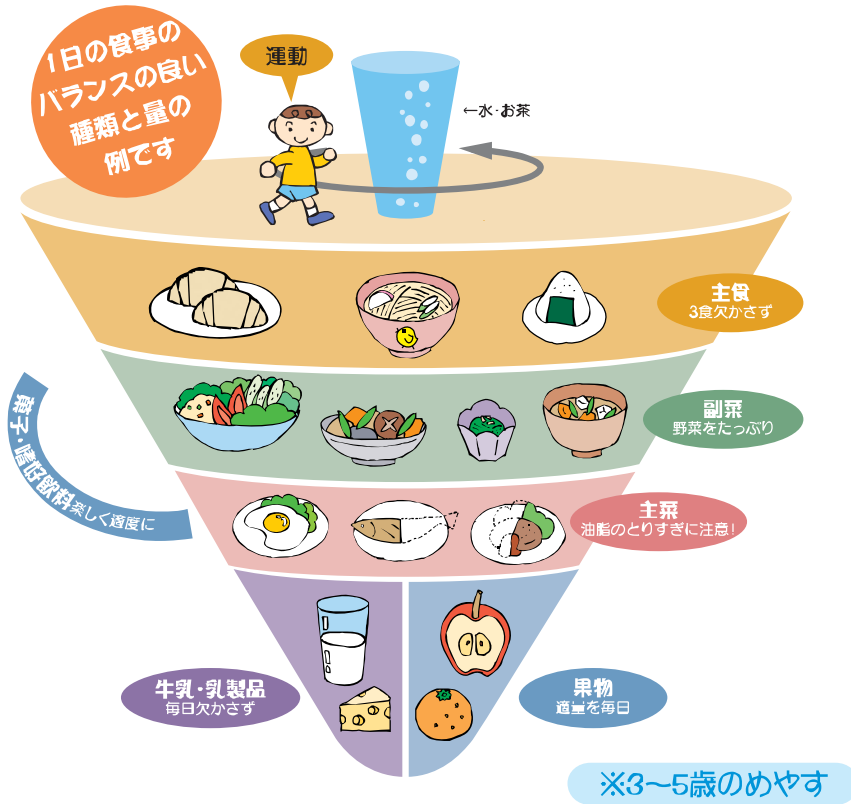


食事バランスガイド

—あなたの食事は大丈夫?—



早良区 元気モリモリさわらっこ レシピ集

(親子であそぼう! 手あそびつき)



平成19年4月

◎作成/早良区元気モリモリさわらっこワーキンググループ
◎発行/早良区保健福祉センター 健康課 TEL 092-851-6012

楽しく食べる子どもに



～食事のリズムがもてる～
食事のとき、
おなかはずいていますか？



～食事を味わって食べる～
おいしさ見つけられますか？



～一緒に食べたい人がいる～
食事の時間は楽しいですか？



～食事づくりや準備にががわる～
一緒に食事づくりをしていますか？



～食生活や健康にががわる～
食べ物のお話をよくしていますか？

出典: ～食から★はじまる★健やかガイド～

手あそびしよう!

「げんきもりもりおおきなあれ」

〔ごんべえさんの赤ちゃん〕のメロディで



あーさのごはんは なにたべるー (おにぎり みそしる めだまやきー)



カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ こんーなにげんきになっちゃった

2. ひるのごはんは なにたべる?
(例 カレーにチャーハン スパゲティ)
カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ
こんなにツーよく なっちゃった
3. よるのごはんは なにたべる?
(例 からあげ ギョウザに やきざかな)
カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ
こんなにツーよく なっちゃった
4. さわらのおやさい なにたべる?
(例 だいこん きゃべつに ほうれんそう)
カミカミ ムシャムシャ モグモグ ゴクリ
こんなにツーよく なっちゃった
5. きょうもたくさん たべたよね
きょうもいっぱいあそんだね
あしたのあしたの またあした
げんきもりもり おおきなあれ!

ポイント

- ★ 親子で向き合って、楽しく遊んでください。
- ★ 子どもの好きなメニューのところは、食べる動作をしてもよいでしょう。

あそびかた

1~4番

① あさのごはんは なにたべる

(親)
両手を口にあて
子どもに問いかける



② (例)おにぎり みそしる めだまやき

(子)
片手ひとさい指をたて
食べたいものを
3つ言う



③ カミカミ ムシャムシャ
モグモグ ゴクリ

お互いの身体を
こちょぐり合う



④ こんなに げんきに なっちゃった
子どもの頭をなでる



5番

① きょうも たくさんたべたよね

両手をつなぎ
上下または
左右にふる



② きょうも いっぱいあそんだね

同左



③ あしたのあしたの また あした

各自で
てびょうし



④ げんきもりもり おおきなあれ

子どもの身体を
持ち上げる



朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんを食べている子は…

1. ねむっていた頭とからだが目をさますよ。
2. 午前中もしっかり遊べるよ。
3. 太りにくいからだになるよ。
4. 気持ちよーく、バナナうんちがでるよ。



朝ごはんを食べていない子は…

1. お昼にはからだ動かなくなるよ。
2. ごきげんが悪くておこったり、泣いたりするよ。



まずは、朝ごはんを食べること！

今まで朝食を食べていなかった人は、バナナ1本、おにぎり1個などから始めましょう。

主食(ご飯・パン) **タンパク源**(卵・魚・豆腐類・乳製品)

野菜が、そろっていれば、とってもよいです。

★わが家の朝の定番メニューを決めておく

- ごはん、みそ汁、おかず(納豆、魚、野菜)

- パン、牛乳、卵料理+サラダ



★冷蔵庫に用意しておく

- 温めるだけで食べられるもの(前日のおかずの残り)
- そのまま食べられるもの(牛乳、チーズ、トマト、果物)
- ちょっと手を加えるだけで食べられるもの(卵、納豆、ゆで野菜)

朝ごはんパッとレシビ

レタスのチャーハン

材 料	4人分
ごはん	4杯分
レタス	60g
卵	2個
ハム(きざみ)	40g
干しエビ	大1
塩	小1弱
こしょう	少々
ごま油	大1

- (作り方) 所要時間(10分)
- 1)レタスはバリバリちぎっておく。(大きめのせん切りでもよい)
 - 2)フライパンにごま油を熱し、ハム干しエビを入れて炒め、溶いた卵を入れて大きく混ぜる。
 - 3)ごはんを加え、ほぐれたらレタスを入れて塩こしょうで味を付ける。



ライス オープンバーガー

材 料	1人分
ごはん	1杯分
カツオパック	1袋(3g)
しょうゆ	小1/2
スライスチーズ	1枚

- (作り方) 所要時間(準備1分、焼き5分)
- 1)アルミホイルにご飯をのせ、スプーンで平らになるように押す。
 - 2)しょうゆを混ぜたかつお節をご飯の上につけ、チーズをのせる。
 - 3)オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。



コーンマヨネーストースト

材 料	1人分
食パン	1枚
コーン(粒)	20g
ハム(きざみ)	5g
マヨネーズ	大1

- (作り方) 所要時間(準備1分、焼き5分)
- 1)ハムはせん切りにする。
 - 2)ハムとコーンをマヨネーズであえる。
 - 3)食パンの上に2)をのせ、オーブントースターで焼く。



※玉ねぎ、ピーマン、スライスチーズなどを使ってもおいしい。

おにぎりいろいろ...

子どもがよろこぶおにぎりの中身は？

1. うめぼし
2. 塩鮭
3. おかか
4. たらこ
5. 昆布
6. ツナマヨネーズ



おにぎりと一緒に汁物を食べよう

かき玉みそ汁

材 料	4人分
だし	3カップ
もやし	1/2袋
カットわかめ	3g
卵	1個
みそ	大2

- (作り方) 所要時間(7分)
- 1) 鍋にだし汁を入れて煮立てる
 - 2) もやしを入れ、火が通ったらわかめとみそを加える
 - 3) 溶き卵を流し、かき玉にする。



ふわっとコーンスープ

材 料	4人分
クリームコーン	200g
牛乳	180cc
水	100cc
コンソメ	1個
絹ごし豆腐	1/4丁
ねぎ	4g

- (作り方) 所要時間(7分)
- 1) 水、コンソメを鍋に入れ火にかける。コーン、牛乳を加えよくかき混ぜる。
 - 2) 温まったら豆腐をスプーンですくい入れ火を通す。
 - 3) 器に盛り、ねぎを浮かべる。



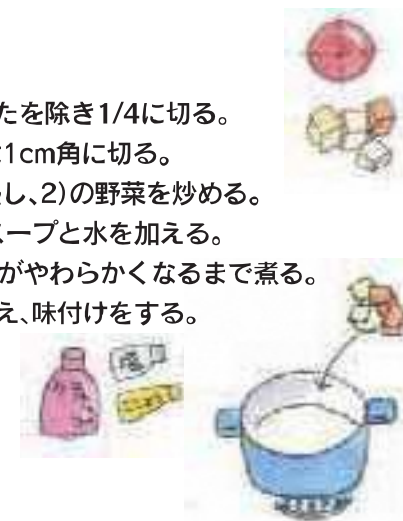
野菜いっぱい

時間があるときには・具たくさんスープ

ミネストローネ

材 料	4人分
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	1/2缶
キャベツ	1枚
じゃがいも	1個
ミニトマト	4個
油	大1
固形スープの素	1個
水	3カップ
塩・こしょう	少々
トマトケチャップ	大2

- (作り方)
- 1) トマトはへたを除き1/4に切る。
 - 2) 他の野菜は1cm角に切る。
 - 3) 鍋に油を熱し、2)の野菜を炒める。
 - 4) 3)に固形スープと水を加える。
じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
 - 5) トマトを加え、味付けをする。



キャベツとソーセージのコンソメスープ

材 料	4人分
キャベツ	120g
にんじん	1/4本
ソーセージ	4本
固形スープの素	1個
水	3カップ
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

- (作り方)
- 1) 野菜を切る。



- 2) 固形スープと水を煮立てて、パセリ以外の材料を煮る。
塩・こしょうで味付けをする。



野菜たっぷりわんぱくカレー



材 料	4人分
豚薄切り肉	140g
なす	1本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	2個
トマト	1個
カボチャ	120g
油	小1
水	3カップ
バター	18g
小麦粉	大1.5
カレー粉	小1.5
塩	0.8g
ウスターソース	小2
ケチャップ	小2

(作り方)

- 1) 豚肉は2cm幅に切る。
なす、たまねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角切りにする。(なすは水にさらしておく)
トマトは湯むきして1cm角切りにする。
かぼちゃは2cm角切りにする。
- 2) 油で1)を炒め、水を加え、柔らかくなるまで煮込む。
かぼちゃは煮くずれしないように後で加える。
- 3) 別鍋でカレールーを作る。
バターで小麦粉、カレー粉を炒め、きつね色になったら煮込んでいるスープで、のばしながら2)に加える。
- 4) 塩、ウスターソース、ケチャップで味を整える。

ここがポイント

- ★カボチャを使うと甘くなって子どもにも食べやすいです。
リンゴのすりおろしをいれてもまるやか。
- ★冷蔵庫の中の残り野菜を上手に利用しましょう。
苦手な野菜もカレーに入れて、試してみましょう。
- ★大人用には、ニンニク・しょうがなどを入ると本格的。

朝ごはんのアレンジ(カレーチーストースト)

カレーを食パンの上のせて上からピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼きます。

料理のことは

【水にさらす】

切った材料をしばらく水につけておくことです。色が悪くなるのを防いだり、からみを抜いたり、歯ざわりをシャキッとさせるために行います。

【湯むきする】

トマトを煮込みにするときなどは、皮が残って口当たりが気になるので湯むきします。
へたの反対側に十字の切り込みを浅く入れて沸騰した湯に入れます。皮がめくれてきたら取り出して、冷水でさましてから皮をむきます。

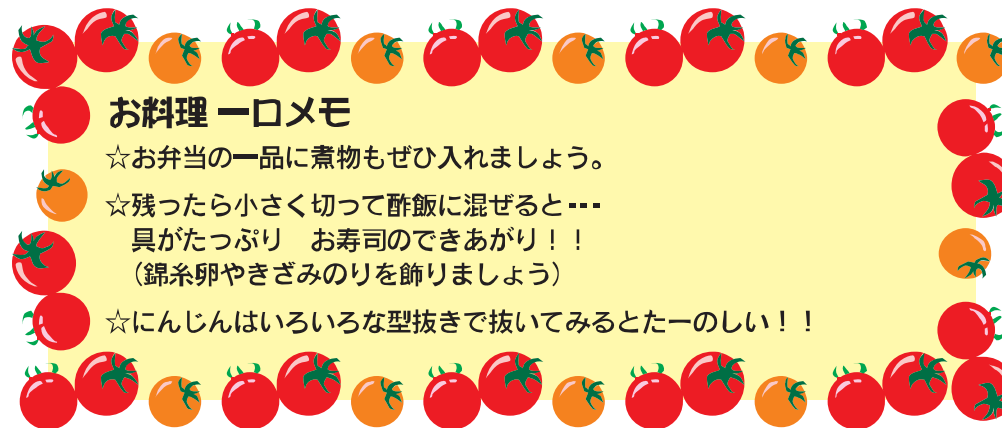
野菜の含め煮 (伝えたい日本の味)



材 料	4人分
鶏もも肉	80g
たけのこ	120g
にんじん	1/2本
こんにやく	小1/2枚
干しいたけ	小4枚
さやえんどう	4本
だし汁	160cc
酒	大1
砂糖	小2
しょうゆ	大1
みりん	大1

(作り方)

- 鶏肉、たけのこは食べやすい大きさに切る。
にんじんは花型で抜く。
こんにやくはたづなむすびにする。
しいたけは水にもどして石づきを取っておく。
さやえんどうは塩ゆでする。
- 鍋にだし汁、鶏肉、たけのこ、にんじん、こんにやく、しいたけ、酒、砂糖を加え柔らかくなったら、しょうゆを入れ最後にみりんを加え照りを出す。
仕上げにさやえんどうを飾る。



お料理 一口メモ

- ☆お弁当の一品に煮物もぜひ入れましょう。
- ☆残ったら小さく切って酢飯に混ぜると...
具がたっぷり お寿司のできあがり!!
(錦糸卵やきざみのりを飾りましょう)
- ☆にんじんはいろいろな型抜きで抜いてみるとたーのしい!!

朝ごはんのアレンジ(混ぜごはんのおにぎり)

ごはん、きざんだ煮物を混ぜる。
ごはんのはいったお茶碗に別のお茶碗をかぶせて
ふりふりしておにぎりを作る。

子どものおしごと

- ☆たづなむすびを作ってみよう!
こんにやくをうすく切って、切り目を入れます。
(ここまでは、大人がお手伝い)
はしっこを穴の中に通して
くるんとひっくり返します。
たづなむすびのできあがり!
お吸い物に入れるかまぼこも
たづなむすびにするとかわいい



ママの手づくりソーセージ

ママの手作りは、無添加だから、安心・安全
からだにやさしい
お弁当のおかずにもぴったり！！



材 料	4人分	
たまねぎ	1/2個	
ベーコン	2枚	
鶏ミンチ	160	
A {	しょうゆ	小2
	酒	大1
	こしょう	少々
	キャベツ	2枚

(作り方)

- 1) 玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
- 2) 鶏ミンチ、1) (A)の調味料を混ぜよくこねて4等分にシラップで細長く形を作りながらキッチリ包む。
- 3) 深めの皿にちぎったキャベツを敷きソーセージをのせラップをして500Wで5~6分チンする。

ワンランクアップ

★ハーブ(ローズマリー、ナツメグ、グローブ、バジル)、パセリ、人参などを入れると本格的ソーセージになります！！

★たっぷり作るときは、蒸し器を使ってみましょう。
蒸し器がなくても、鍋とどんぶりで蒸し器になります。
〔簡易蒸し器の作り方〕



大きめの深めの鍋に水を5cmほど入れ、
どんぶりを置きます。
どんぶりの上にお皿をのせれば、
蒸し器の代わりになります。

- 1) 深めの皿にソーセージを入れる。
- 2) 大きめにちぎったキャベツをのせる。
- 3) ふたをした蒸し器から蒸気が上がったなら皿を入れ、20分蒸す。
※蒸気でやけどしないように、ふたは、向こう側からあげて蒸気をのがす。

★残ったソーセージは、冷凍しましょう！
蒸したソーセージは、ラップをしたまま冷まして冷凍庫で保存します。
使うときにフライパンで蒸し焼きにすれば、すぐに朝食やお弁当の一品ができあがります。

コロコロ肉団子



材 料	4人分	
鶏ひき肉	160g	
木綿豆腐	1/4丁	
にんじん	1/4本	
干しひじき	2g	
A { スキムミルク	大2	
	片栗粉	大1
	塩	小1/4
	だし汁	1.5C
B { しょうゆ	大1強	
	みりん	小2
	砂糖	小4
レタス	2枚	

(作り方)

- 1) 豆腐は水気をしぼる。
にんじんはみじん切りにする。
ひじきは水に戻し水気をきっておく。
- 2) 鶏ひき肉と1)を混ぜ、(A)を加えよく混ぜる。
- 3) 鍋にだし汁と(B)の調味料を加え火にかける。煮立ったら肉だねを団子にして加えていく。
- 4) 鍋をときどき揺すりながら煮汁が少なくなり照りが出るまで煮からめる。
- 5) 器にレタスを敷きだんごを盛る。

※スキムミルクがないときは入れなくてもいいです。

お料理 一口メモ

- ☆団子を揚げてケチャップや甘酢でからめてもおいしい。
- ☆残った煮汁は、お肉のうまみが出ているので野菜を煮るとよい。
- ☆ハンバーグ型にしてバターで焼いてもよい。
- ☆豆腐の代わりにおからを使うとせんいたつぷりになります。

☆甘酢あん

材 料	4人分
酢	大2弱
砂 糖	大1強
しょうゆ	大1
片栗粉	小1
水	50cc

朝ごはんアレンジ(ミートボールホットドック)

多めにつくってあまったら……

ホットドックパンにキャベツと肉団子をはさんで好みでケチャップをかけ、オーブントースターで焼く。

ひじきのもとしがた

ごみは取り除き、たっぷりの水に30分ほど浸すと量が4~5倍くらいになります。戻した水は捨てます。



肉だんごとキャベツのスープ煮

野菜がたっぷりとれます！ふが入ってだんごがやわらかです！



材 料	4人分
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
キャベツ	240g
ブロッコリー	2房
ふ	20g
合びき肉	160g
卵	1個
生姜汁	1片
片栗粉	大1
塩	小1/2
バター	大1弱
水	3カップ
しょうゆ	大1
こしょう	少々

(作り方)

- 1)たまねぎはくし切りにする。にんじんは半月切りにする。
キャベツは一口大のざく切りにする。
ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2)ふをくだき、水少々で湿らせひき肉、(A)を加えてよく混ぜこね団子にする。
- 3)鍋にバターをとかし、たまねぎ、にんじんを炒め分量の水を加え煮たってきたら2)を加え火が通ったらキャベツを加えしょうゆ、こしょうで味を整える。
- 4)器に盛りブロッコリーを飾る。

子どものおしごと

☆麩をつぶす

1個ずつ指でつぶしてみましょう。量がいっぱいの際はビニール袋に入れて、すりこぎでトントンたたいてもOK

☆キャベツを手でちぎる

葉っぱのところをバリバリちぎります。
芯のところは、大人がきざみます。

☆ブロッコリーを房に分ける

ブロッコリーを小房に分けます。
大きい房は、あとから大人が包丁で小さくしましょう。

☆たまごを割る

かたいところでトントンしてひびが入ったら、
両手の親指をひびに入れて両側に広げると上手に割れるよ。



朝ごはんのアレンジ(ミルクスープ)

残ったスープに牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味をととのえます。具が足りないときは、コーンを入れるとよいでしょう。

元気モリモリ汁



材 料	4人分
切り干し大根	12g
ごぼう	20g
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
小松菜	60g
豚ばら肉	40g
だし汁	3カップ
みそ	大2

(作り方)

- 1) 切り干し大根はサッと洗いざく切りにする。
ごぼうは大きめのささがきにして水にさらしておく。
たまねぎは薄切りにする。
しめじは石づきを取りほぐしておく。
豚ばら肉は1cm幅に切る。
- 2) 小松菜は2cm長さに切り葉と茎に分けておく。
- 3) 鍋に、だし汁と1)と小松菜の茎を入れ煮る。
- 4) 小松菜の葉を入れみそを溶かす。

※スキムミルクや牛乳を入れるとコクが出ます。

乾物を上手に利用しよう (乾物は、けっこう便利)

★切り干し大根

おみそ汁やスープの具にサッと洗ってキッチンばさみでチョキチョキ切ってそのまま入れます。
卵焼きの具に、戻しておいて混ぜ込みます。
合わせ酢に漬けておけば、常備菜。

★高野豆腐

ハンバーグに、パン粉の代わりにそのまますりおろして入れます。

★かつお節

煮物やあえもの料理にちょっとうま味が足りないとき、仕上げにふりかけるとおいしさアップ。

★その他

干し椎茸、干しわかめ、乾めん、昆布、ふ、など買っておくと便利です。

★透明のビンで整理しよう

乾物は使いやすい大きさに切って透明のビンに入れておくと使いやすく、おしゃれ！



白玉とうふ団子



白玉とうふ団子

材 料	4人分
白玉粉	100g
絹ごし豆腐	150g

- (作り方)
- 1) 白玉粉と豆腐を合わせ耳たぶくらいの柔らかさにして丸め沸とうした湯でゆでる。
 - 2) 浮き上がってきたら水に取る。

みたらしたれ

材 料	4人分
砂糖	50g
水	1/2カップ
しょうゆ	大2
片栗粉	小2

- (作り方)
- 1) 鍋に材料を全部入れよく混ぜ弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。

きな粉まぶし

材 料	4人分
きなこ	30g
砂糖	10g
塩	少々

- (作り方)
- 1) きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。



ごまだれ

材 料	4人分
黒すりごま	大2
砂糖	大3
しょうゆ	小2
水	60cc

- (作り方)
- 1) すりごま、砂糖、しょうゆ、水を混ぜ合わせる。



ココア

材 料	4人分
ココア	大1
砂糖	大2

- (作り方)
- 1) ココア、砂糖を混ぜ合わせる。



抹茶

材 料	4人分
抹茶	小1
砂糖	大1

- (作り方)
- 1) 抹茶、砂糖を混ぜ合わせる。



料理の基本

★だしのとりかた

吸い物用・・・10cm角の昆布に切り込みを入れて700ccの水に30分つけてから火にかけて沸騰直前に取り出して、かつお節をひとつかみ(10g)入れ、再び沸騰したら火を止めてこす。

煮物用・・・400ccの水を火にかけ、5cm角の昆布を加え、沸騰したらかつお節(厚削り)5gを加え、5分ほど煮出して、火を止めてこす。

★煮物用 基本の調味割合

材料500gに対して、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2
あとは、料理の種類や好みで、わが家の調味割合を作っておくと便利です。

★はいぜんのしかた



★鍋物の調味のめやす

寄せ鍋・・・だし5カップ、しょうゆ大さじ4、塩小さじ1
砂糖大さじ2、みりん大さじ3

おでん・・・だし8カップ、しょうゆ大さじ2、塩小さじ1
砂糖大さじ2、みりん大さじ3

★合わせ酢・あえごろもの割合(4人分300gに対して)

三杯酢(酢もの全般用)

酢大さじ2〜3、塩小さじ1/4、砂糖小さじ2〜6、
しょうゆ小さじ1と1/2、(だし大さじ1〜2)
※わかめなど調味料を吸って酸っぱくなるときに
だしを加えます。

甘酢(たこやイカ、野菜の甘酢づけ用)

酢大さじ2〜3、塩小さじ1/4〜1/2、しょうゆ少々
砂糖大さじ2と1/3

ごまあえ(ほうれん草、いんげんなど)

ごま大さじ3、砂糖小さじ3、しょうゆ小さじ3

白和え(ひじき、こんにゃく、にんじんなど)

豆腐1/2丁、白ごま大さじ2、塩小さじ1/2
砂糖大さじ2/3

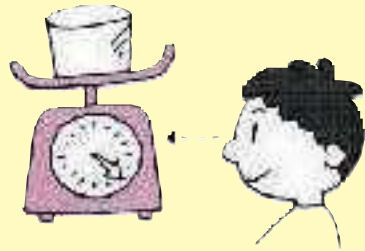
※豆腐は、水気を絞る。ごまはすっていれる。

酢みそ(貝、わけぎ、わかめなど)

みそ大さじ1、酢大さじ1、砂糖大さじ1、
だし大さじ2

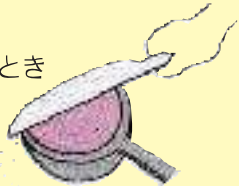
はがりの使い方

- ★平らな場所で目盛りを0に合わせる。
- ★目の高さが目盛りと水平になるように。



計量スプーンの使い方

粉のとき



粉などはこんもり入れて
ナイフなどで表面を平らにする

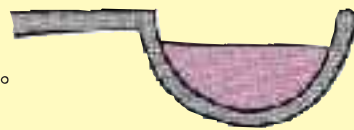
液体のとき



液体はふちぎりぎり

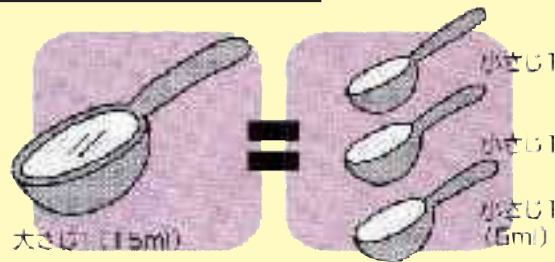
<1/2のはかり方>

粉はすり切りにはかっしてから
半分の量を取り出す。
液体は計量スプーンの
半分の深さよりやや上で。



大さじ1が小さじ3杯分

粉はぎゅうぎゅうつめない



1カップは200ml

健康ふくおが 10か条

- 第1条:健康(適正)体重を知り維持しましょう
- 第2条:運動を身近なところで楽しみながら
日常生活の中に取り入れましょう
- 第3条:人との交流を楽しみ、
上手にストレスを解消しましょう
- 第4条:家族や仲間と楽しく食事をしましょう
- 第5条:朝食で元気な1日を始めましょう
- 第6条:質・量を考えて、主食・主菜・副菜を
基本に薄味の食事をしましょう
- 第7条:タバコの悪影響を知り
禁煙、防煙、分煙の輪を広げましょう
- 第8条:適正飲酒を守りましょう
- 第9条:8020を目指して
歯の定期的なチェックを受けましょう
- 第10条:年に1回は健診を受けましょう