

おにぎり

【材料／子ども3個と大人3個】

- 〔 米 2合（300g）
- 〔 水 2合弱（420g）
- 焼き海苔（全形） 2枚
- 〔 ふりかけ
- ごま
- 梅干し お好みの具材を使用
- 大葉
- こんぶの佃煮
- 塩

【作り方】

＜お米の炊飯＞

1. お米を釜に入れ、1度目は水を入れてさっと混ぜたら水を捨てる。再度水を入れて、猫の手のようにしながらお米をかき混ぜるようにして研ぎ、水を捨てる。にごりが少なくなるまで2～3回繰り返す。
2. ザルにお米をあけて、水気を切る。
3. 釜にお米と分量の水を入れて、約30分浸水し、炊飯器に入れてスイッチを押す。

＜具材の用意＞

4. 梅干しは種を取り除く。大葉は茎を切り落として、さいの目に切る。海苔は大人用は全形を縦に3等分にする。子供用は海苔を細かくちぎる。

＜おにぎり作り＞

5. 炊飯が終わったら、ボウルにあけて、しゃもじでお米をほぐす。
 6. ほぐし終わったら、ラップを広げ、その上に炊いたごはんを載せ、具材を置き、全体を包んでから手でよくにぎっておにぎりを作る。（子ども3個、大人3個が目安）
- ※ふりかけやごまなど全体に広げたいものはほぐしたごはんに入れて全体を混ぜてからにぎる。

＜栄養量／子ども1人分（塩と海苔のみ（目安））＞

エネルギー122Kcal たんぱく質2.5g 脂質0.3g 塩分量0.2g

＜栄養量／大人1人分（塩と海苔のみ（目安））＞

エネルギー226Kcal たんぱく質4.4g 脂質0.6g 塩分量0.4g

みそ汁(にぼし&こんぶだし)

【材料／4人分】

豆腐	1／2丁（150g）
わかめ（乾燥）	5g
ねぎ	1／2本（50g）
水	4カップ（800ml）
にぼし	12g（頭とはらわたを除いて）
昆布（8～9cm長さ）	1～2枚
みそ	大さじ2と1／2

【作り方】

＜だしとり＞

1. にぼしは頭を取り除き、2つに裂いて黒いはらわたを取り除く。昆布はキッチンペーパーで軽く拭いてからキッチンばさみで数カ所切れ目を入れる。
2. 鍋に水とにぼし、昆布を入れてやや弱めの中火にかける。（蓋はしない）
3. 気泡が出てきたら、昆布を取り除き、沸騰したら、火を弱め、浮いているアクを取り除きながら2～3分煮出す。
4. 火を止めて、ボウルにザルを置き、そこに鍋の中身を開けて、だしを濾す。

＜具材＞

5. わかめは水につけて戻しておく。ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。

＜みそ汁作り＞

6. 鍋にだしを入れて火をつけ、豆腐、わかめ、ねぎを入れて、煮立たせる。
7. 具材に火が通ったら、一度火を止めてみそを溶き入れる。再度火をつけ煮立つ前に火を止める。

＜栄養量／1人分＞

エネルギー48Kcal たんぱく質4.1g 脂質2.4g 塩分量1.2g

食について考えてみよう

小鹿野町保健課 管理栄養士
令和7年5月31日（土）

6月は食育月間です

食に関わる機会を増やして、家族で話し合ってみましょう

＜食に関わる機会の例＞

一緒に調理をする



みんなで食事をする



食についての本を読む



日常の食事時間の中で食材の話をしたり、本の中に出ていた料理やお菓子を家族で一緒に調理したりするのも食育の一環です。難しく考えず、日常の中で家族で楽しく食に関わっていきましょう。

よく噛んで食べる練習をしよう

5～6歳頃になると噛む力は大人の1／3程度になります（個人差あり）。噛む力を鍛えるためには4～5歳頃からある程度噛み応えのある食材を少しずつ取り入れていきましょう。ただし、噛む力は個人差もあるので、丸呑みなどの傾向が見られるときは無理をせず、様子を見て少しずつ行っていくようにしましょう。

3歳頃

りんごやにんじんなど少し固めのかみ応えのある果物や野菜

4歳頃～

ごぼうやれんこんなど繊維のある野菜、弾力がある食材



繊維のある野菜や弾力がある食材などを
奥歯を使って食べる練習をしましょう

