

安足地区版

保育所・幼稚園がすすめる

よろこんで食べる野菜メニュー
よくかんで食べるメニュー

☆子どもの頃から肥満予防実践BOOK☆



子どもの頃からの食を通じた健康づくり推進事業として、管内の保育所・幼稚園・認定こども園の給食で出ているメニューなどを集めて、5歳児を対象としたレシピ集を作りました！

子どもの頃から家族みんなで肥満予防対策が大切！

地域の肥満の状況は？

子ども
栃木県は肥満傾向児が
全国より多い！

出典：平成26年度学校保健統計

成人
安足地区は肥満者が多い！
なんと男性は5人に2人以上！

出典：平成21年度県民健康・栄養調査



子どもの肥満は、将来の肥満や生活習慣病に結びつきやすいとの報告があります。肥満の要因は、大人と同様に、不規則な食生活、エネルギー摂取過剰、運動不足、睡眠不足などが指摘されています。朝食欠食も関連すると言われています。食生活は、心身を育むうえでとても大切な生活習慣であり、幼少時の食習慣は成人期の食習慣に影響を与えます。子どもの頃から適切な食生活・規則正しい食習慣を身につけましょう！

※参考：健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料(厚生労働省)
提言 出生前・子どものときからの生活習慣病対策(日本学術会議)

ポイント！

★早寝 早起き 朝ごはん
★野菜たっぷり 塩味ちょっぴり

こんな食生活していませんか？

- 欠食をする
- 朝食時お腹が減っていない
- 朝食を子どもだけで食べることが多い
- 外食やファストフードの利用が多い
- 食事の時間を充分にとっていない
- 食卓に大皿が並び好きなものを好きなだけ食べられるようにしている
- ご飯に汁物をかけて食べる
- 食事の時にジュースを飲んでいる
- 夕食の時間が遅い
- 夕食後、デザートや夜食を食べている
- 菓子パンを食べる機会が多い
- 味つけが濃い
- 油を使った料理が多い
- 偏食がみられる

参考：メタボリックシンドロームネットより一部抜粋

子どもの身体状況を定期的に確認し、体重増加が著しい場合など注意が必要なときには、家庭での食生活を保護者に確認してみましょう。

肥満予防には食生活とあわせて十分な運動も！たくさん遊んでごはんをおいしく食べられるようにしましょう！



子どもの肥満って？

幼児期の肥満の判定にはカウプ指数や幼児身長体重曲線を用いましょう！

カウプ指数 = 体重(g) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm)

【判定(満5歳)】 14.5~16.5 正常
16.5以上 やや肥満
18.6以上 肥満

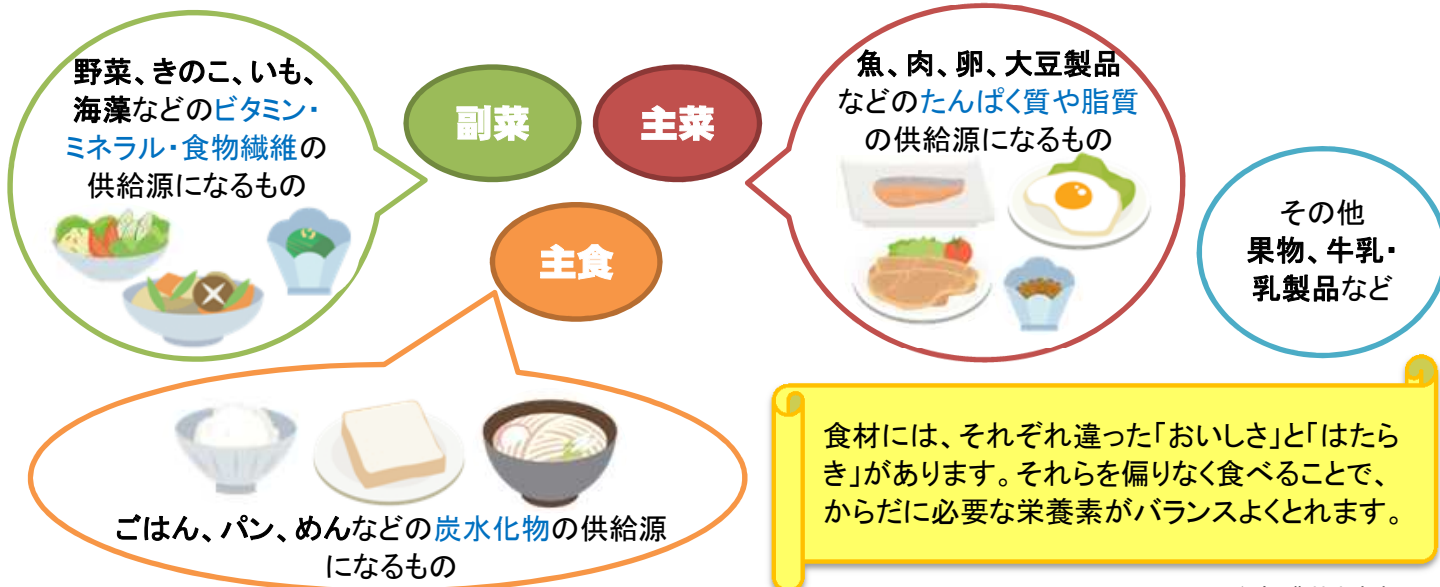
幼児身長体重曲線または計算式により求める

【判定】 +15%以上 ふとりぎみ
+20%以上 ややふとりぎみ
+30%以上 ふとりすぎ

※国立保健医療科学院ホームページに「3歳以上の幼児の肥満度判定区分の簡易ソフト」が掲載されています。

肥満予防にはバランスのよい食事が大切☆

バランスのよい食事にするには**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえましょう！



野菜を食べることで**主食**や**主菜**に不足する**ビタミン**や**ミネラル**を補うことができます。
野菜は**欠かさず**食べましょう！

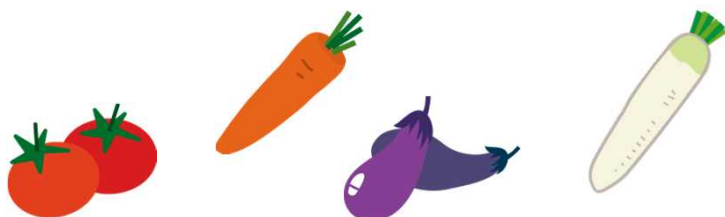
○●○野菜をよろこんで食べるためのポイント○●○

- 1 好きな食材と一緒に取り入れる
- 2 子どもが好きなメニューに入れる
- 3 子どもが好きな味つけにする
- 4 加熱して少しやわらかくする
- 5 星型など形を変えたり小さめに切るなど切り方を工夫する
- 6 彩りをよくする
- 7 多く盛りつけ過ぎない
- 8 子どもが栽培や収穫で野菜に親しむ機会をもつ
- 9 子どもと一緒に料理する
- 10 みんなで食卓を囲んで一緒に食べる



☆ひとくちメモ☆ ～足利・佐野の特産物（野菜）～

トマト、にんじん、なす、きゅうり、大根、かき菜など



参考：JA足利 HP
JA佐野 HP
一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会 HP

<解説> 肥満予防にはバランスのよい食事が大切☆

○バランスのよい食事「主食・主菜・副菜」をそろえる

「主食」	ごはん、パン、めんなど	炭水化物の供給源	エネルギーのもとになる
「主菜」	魚、肉、卵、大豆製品など	たんぱく質や脂質の供給源	からだをつくるもとになる
「副菜」	野菜、きのこ、いも、海藻など	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	からだの調子を整える働きがある

バランスのよい食事にするために、最低限この3つの要素をそろえることが重要です。

主食・主菜・副菜には、それぞれ違った「おいしさ」と「はたらき」があります。それらを偏りなく食べることで、からだに必要な栄養素がバランスよくとれます。

その他として果物や牛乳・乳製品などを1日の中で適切に取り入れることで、さらにバランスが整った食事になります。

また、食べものに含まれる栄養素の種類と量は、それぞれの食べものごとに違います。ひとつの食べものにすべての栄養素が必要なだけ入っているものはありません。好きなものばかり食べずに、いろいろな料理の組み合わせを楽しみながら食べることが大切です。

「副菜」は主に野菜等を使った料理です。野菜を食べることで主食や主菜に不足するビタミンやミネラルを補うことができます。野菜は欠かさず食べるようにします。

○野菜をよろこんで食べるためのポイント

好きな食材と一緒に取り入れる	嫌いな野菜は好きなものと合わせて食べられるようにする。
子どもが好きなメニューに入れる	
子どもが好きな味つけにする	
加熱して少しやわらかくする	生だと食感やクセも残りやすいので、まずは加熱してみる。
星型など形を変えたり小さめに切るなど切り方を工夫する	見た目による抵抗をなくす。
彩りをよくする	
多く盛りつけ過ぎない	嫌いなものは初めは少量でも食べられることで達成感を与える。
子どもが栽培や収穫で野菜に親しむ機会をもつ	どのように育てられているかを理解したり、自分で収穫することで野菜に興味を持つ。
子どもと一緒に料理する	自分で作ることで食べてみようという気持ちが芽生える。
みんなで食卓を囲んで一緒に食べる	楽しい雰囲気の中で食べることで美味しさが増す。

○足利・佐野の特産物(野菜)

足利・佐野は様々な種類の野菜が生産されています。その中でも、トマト、にんじん、なす、きゅうり、大根、かき菜などは特産物です。特産物や旬の野菜は栄養が豊富で美味しさもより感じられます。また、かき菜は足利・佐野地域で主に生産・消費されるこの地域ならではの野菜です。給食や食事の時間は四季や地域の伝統を学べる機会ですので、上手に利用しましょう。

※本レシピ集に掲載しているメニューで、足利・佐野の特産物を使用しているものには各材料に☆マークをつけています。

※6ページからは5歳児を対象にした野菜をよろこんで食べるためのメニュー6品を掲載しています。

よくかんで食べられる子どもを育てよう



どうしてたくさんかむとよいの？

答えは..

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音がはつきり

の

脳の発達

は

歯の病気の予防

が

がんの予防

い～

胃腸の働きを良くする

ぜ

全身の体力向上で全力投球

卑弥呼(ひみこ)の歯がい～ぜ！
かむ効用について学校食事研究会が標語を作りました



表情豊か

あごの発達




よくかめるようになるにはどうしたらよいの？

よくかんでおいしく食べるためには、
歯・くちびる・ほほ・舌がバランスを取りあってはたらくことが大切！



くちびると前歯

くちびるをしっかり閉じると、
食べものが口の外に漏れません。

くちびるが食べものをはさんで
固定して、前歯が  のように
一口大にカットします。



奥歯

うすのように食べものを砕いて
すりつぶします。



舌やほほ

口の中で食べものをかみやすい
場所や飲みこむ場所へ運びます。

かみ碎かれた食べものを
唾液と混ぜて飲み込みやすいよう
に塊を作ります。

“一口いれたらかむ”習慣づけを！

幼児のうちはまだかむ力が不十分です。
硬いものや繊維の多いものは、丸呑みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。
一口いれたらかむことを習慣づけましょう。

しっかりかんで食べる力を育てるために練習しよう！



Let's TRY !
『ぶくぶくうがい』 & 『あっぷっぷ』

くちびるをしっかり閉じる力やほほの力がつきます。

はじめてみよう！
“かむ”ことを意識づける日
☆ かむかむデー ☆

<解説> よくかんで食べられる子どもを育てよう

○ 「よくかむこと」の効用

ひ	肥満予防	大脳の満腹中枢が働いて満腹を感じ、食べ過ぎや肥満防止になります。よくかまないと食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べなくてはなりません。
み	味覚の発達	食べものの本来の味がわかるようになり、味覚の発達につながります。
こ	言葉の発音がはっきり	あごが発達し、歯が正しく生えそろう、かみ合わせが良くなります(歯ならびが良くなります)。このため、正しい口の開き方ができ、きれいな発音ができるようになります。
の	脳の発達	あごを動かすことで脳に酸素と栄養を送り、脳を活性化して、子どもの知育を助けます。
は	歯の病気の予防	唾液がたくさん出ます。唾液が口の中をきれいにして、虫歯や歯周病を防ぎます。
が	がんの予防	唾液に含まれる酵素(ペルオキシダーゼやカタラーゼなど)には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるとされます。
い	胃腸の働きを良くする	食べものが小さくつぶされ、唾液や胃液などの消化液により、消化吸収をよくし、胃腸の働きを活性化します。
ぜ	全身の体力向上と全力投球	かみしめる力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことにつながります。
その他	表情豊か	口のまわりの筋肉が鍛えられて、表情が豊かになります。
	あごの発達	あごが発達し、歯が正しく生えそろう、かみ合わせが良くなります(歯ならびが良くなります)。その結果、運動能力や身体バランスの向上にもつながります。

○ 幼児期の口腔機能の発達

3歳くらいで上下20本の乳歯のかみ合わせが完成し、6歳前後から永久歯へ生え変わります。今回、レシピの対象としている5歳児は、乳歯の歯列が安定し、よくかむことであごが発達し、歯と歯の間にすき間が生じます。その結果、永久歯が生えてくるスペースを確保でき、歯が正しく生えそろうます。

○ 食べるときの口腔の働き

食べるときに、口腔は下記①～⑥の順で、歯や唇、舌や頬が絶妙なバランスで動いています。美味しく食べるには口全体の働きが大切です。

- ①前歯で食べものをかみ切る ②唇を閉じて舌で奥歯へ送る ③舌と頬で支え奥歯でかみつぶす
④唾液と混ぜながら飲み込みやすい塊にする ⑤舌で喉に送り込む ⑥飲みこむ

<部位ごとの働き>

唇 : 食べものを口の中に取り込む。前歯でかむために食べものをはさんで固定する。

唇を閉じることで食べものが口の外に漏れ出ないようにする。

前歯 : 食べものを一口の大きさにかみ切る。

奥歯 : 食べものを砕いてすりつぶす。

舌や頬 : 食べものをかみややすい位置に運ぶ。かみ砕かれた食べものを唾液と混ぜ、飲み込みやすい塊にする。

○ “一口いれたらかむ”習慣づけの大切さ

よくかんで食べることで、子どものころからの生活習慣病予防対策にもつながります。幼児は未だかむ力が不十分です。硬いものを食べてもかむ力は育ちません。よくかむ習慣を身につけるために、“一口入れたらかむ”という習慣づけが大切です。

硬いものや繊維の多いものは、丸呑みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまいがちです。歯や口の発達に合わせて食べものの大きさや硬さを調節し、よくかんで食べると美味しいことを教えましょう。

歯の生えかわりで、一時的に咀嚼機能の低下や唇を閉じる機能の低下が起こります。前歯でのかみ切りが難しい時期は、かみ切りにくい食べものは一口大にする、野菜やご飯などを柔らかくするなどの工夫が必要です。

○ しっかりかんで食べる力を育てるための方法

幼児には食べものをかんで飲み込む機能やきれいな発音で話す機能といった口腔機能の発達を促す支援が必要です。ぶくぶくうがいは唇を閉じる力や頬の力をつけるための訓練になります。ぶくぶくうがいが難しければ、頬を膨らませて右上下に空気を動かすことをしてみるとよいです。

頬を膨らませたとき空気が漏れてしまうのは唇がしっかり閉じられないことが原因です。その場合は、唇を閉じる訓練から始めます。頬を膨らまして“あっぷっぷ”をしたり「パ／＼パ／＼」と発音をすること、ストローを使って一気に息を吹くことも訓練になります。にらめっこや、ストローを使って一気に息を吹くことを応用したゲームなど、遊びの中で訓練ができます。

「ご飯を残さず食べることや決められた時間のなかで食べることの指導と、よくかむことの指導は相反するかもしれませんが、“かむ”ことを意識づける日『かむかむデー』を園や家庭で設けてみませんか。」

※9ページからは5歳児を対象にしたよくかんで食べるためのメニュー6品を掲載しています。

じゃがいものケーキ



おすすめポイント

- ・ハートやうさぎなど好きな形に作ることができます。見た目を楽しむことができます。
- ・子どもと一緒に楽しく作ることができます。

材料・分量(1人分)

じゃがいも	60g	} A
牛乳	50ml	
バター	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
はちみつ	小さじ1/2	
バニラエッセンス	少々	
(飾り)レーズン等お好みで		

栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	4.4g
カルシウム	59mg
食塩相当量	0.1g

作り方

- ①じゃがいもを小さく切り、鍋に牛乳と水をひたひたになるくらい入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②Aを加え、じゃがいもをつぶしながら煮含める。
- ③好きな形に成形する。

提供: 認定こども園足利幼稚園

野菜かいらんとう



おすすめポイント

- ・野菜を彩りよく使用しています。
- ・園で収穫したさつまいもを使用すると子どもが喜びます。

材料・分量(1人分)

さつまいも	16g
☆にんじん	16g
かぼちゃ	16g
グラニュー糖	2g
揚げ油	適量

栄養価

エネルギー	77kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	3.1g
カルシウム	13mg
食塩相当量	0.0g

作り方

- ①さつまいも、にんじん、かぼちゃを7~8mm厚の棒状に切る。
- ②①をそれぞれゆでる。(電子レンジも可)
- ③②を160℃の油で揚げる。
- ④グラニュー糖をまぶす。

提供: 佐野市堀米保育園

ホットケーキミックスサラダ巻き



おすすめポイント

・具材はお好みの野菜を使用し、子どもと一緒に楽しみながら巻いて食べることができます。

材料・分量 (1人分)

ホットケーキミックス	18g	生地
卵	5g	
牛乳(または水)	25ml	
油	少量	具材
☆にんじん	5g	
☆きゅうり	9g	
キャベツ	9g	
卵	9g	
油	少量	
ツナ缶	7g	
玉ねぎ	2g	
マヨネーズ	適量	

栄養価

エネルギー	164kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	8.6g
カルシウム	62mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①ホットケーキミックスに卵、牛乳を加えよく混ぜる。熱したフライパンに油を薄くひき、生地を薄く両面焼く。
- ②にんじん、きゅうり、キャベツを千切りにし、さっとゆでる(電子レンジ可)。卵は熱したフライパンに油を薄くひき、薄焼きにして千切りにする。ツナはみじん切りにした玉ねぎとマヨネーズと和える。
- ③①で②を包む。

提供: 佐野市吉水保育園

大根入りクリームシチュー



おすすめポイント

・子どもが好きな味つけ・メニューであるクリームシチューに季節の野菜を取り入れています。
・野菜を星形などにくり抜くと見た目にも楽しむことができます。

材料・分量 (1人分)

鶏肉	20g
じゃがいも	30g
☆大根	20g
玉ねぎ	40g
☆にんじん	15g
コーン缶	10g
クリームコーン缶	5g
油	1g
バター	1g
ベーコン	5g
シチューールウ	8g
牛乳	50g
水	50ml程度

栄養価

エネルギー	187kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	8.0g
カルシウム	94mg
食塩相当量	1.0g

作り方

- ①鶏肉、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、①を加えて炒めたら、水を加えて煮る。
- ③野菜が煮えたら、シチューールウ、牛乳、バターを加えとろみが出るまで煮る。

提供: 佐野市公立保育園

夏野菜のひき肉あんかけ



おすすめポイント

- ・苦手ななすを子どもが好きなひき肉のあんかけでおいしく食べることができます。
- ・園で収穫したなすを使用すると子どもが喜びます。

材料・分量 (1人分)

厚揚げ	40g	
☆なす	30g	
かぼちゃ	30g	
いんげん	10g	
にんじん	10g	
豚ひき肉	20g	
しょうが	1g	
砂糖	2g	} A
しょうゆ	3g	
みりん	2g	
片栗粉	2g	

栄養価

エネルギー	162kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	7.5g
カルシウム	117mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①厚揚げは一口大に切り、湯をかけて油抜きする。野菜も一口大に切る。
- ②鍋にみじん切りにしたしょうが、豚ひき肉、①、Aを入れ、ひたひたの水で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつける。

提供: 足利市公立保育所

ピーマンともやしのだムル



おすすめポイント

- ・子どもの苦手なピーマンを食べやすくした味つけです。苦手な子どもには多く盛りつけ過ぎないようにするとよいでしょう。
- ・いろいろな野菜でアレンジができます。

材料・分量(1人分)

ピーマン	20g	
もやし	25g	
ハム	5g	
ごま油	1g	} A
しょうゆ	3g	
砂糖	2g	
すりごま	3g	

栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.7g
カルシウム	46mg
食塩相当量	0.5g

作り方

- ①ピーマンとハムを千切りにする。
- ②もやしとピーマンをゆでる。
- ③Aを混ぜ合わせ、ハム、②とよく和える。

提供: 足利市公立保育所

ツナ餃子



おすすめポイント

- ・子どもが好きなツナを使い、カリッとした食感でかむ練習になります。
- ・子どもと一緒に楽しく料理ができます。

材料・分量(1人分)

餃子の皮	2~3枚
ツナ缶	15g
チーズ	10g
にら	5g
揚げ油	適量

栄養価

エネルギー	151kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	9.6g
カルシウム	68mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①にらは3mmに、チーズは5mm程度に切る。
- ②ツナ缶は油を切り、①を混ぜる。
- ③餃子の皮に②を包む。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。

提供: 足利市公立保育所

切り干し大根と小松菜の洋風炒め



おすすめポイント

- ・よくかんで食べる食材として切り干し大根を使っています。洋風な味つけで子どもにも食べやすいメニューです。

材料・分量(1人分)

切り干し大根	10g	
ベーコン	5g	
小松菜	20g	※小松菜の代わり
バター	1g	にかき菜を使用
水	大さじ1	するのもおすすめ
コンソメ	0.3g	
塩・こしょう	少々	

栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.9g
カルシウム	89mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水につけて戻し、もみ洗いして水気を絞り、食べやすい大きさに切る。ベーコン、小松菜も切る。
- ②フライパンにバターを溶かしてベーコンを炒め、切り干し大根、小松菜も炒め合わせる。
- ③水、コンソメ、塩、こしょうを加え、ふたをして蒸し煮にする。

提供: 佐野市吉水保育園

五目煮



おすすめポイント

- ・ごぼうやちくわを使用しているため、かむ練習になります。
- ・和食メニューは様々な食材を使用し、子どもから大人まで楽しめる味つけです。

材料・分量(1人分)

大豆(乾燥)	8g	※大豆は水煮
鶏肉	25g	20gでも可能
☆にんじん	15g	
ごぼう	12g	
ちくわ	12g	
昆布	2g	
油	2g	
砂糖	3g	A
しょうゆ	4g	
みりん	1g	

栄養価

エネルギー	154kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	7.4g
カルシウム	54mg
食塩相当量	1.2g

作り方

- ①大豆は洗って一晩水につけておき、やわらかくなるまで煮る。
- ②昆布を水につけて戻して切る。(戻し汁は④で使用)
- ③鶏肉、にんじん、ごぼう、ちくわを食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、大豆、にんじん、ごぼう、ちくわも加えて炒め、②の昆布、戻し汁、Aを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。

提供: 足利市公立保育所

みそきんぴら



おすすめポイント

- ・子どもが好きな豚肉を使用し食べやすくしています。
- ・彩りのよい様々な食材を使用し、子どもから大人まで楽しめる味つけです。

材料・分量(1人分)

豚肉	10g	
ごぼう	10g	
☆にんじん	7g	
れんこん	7g	
白滝	7g	
油揚げ	3g	
油	1.5g	
いんげん	3g	
砂糖	2g	A
みそ	1.5g	
しょうゆ	1.5g	
酒	1.5g	

栄養価

エネルギー	103kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	5.0g
カルシウム	40mg
食塩相当量	0.6g

作り方

- ①豚肉、ごぼう、にんじん、れんこんを千切りにする。油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。白滝は食べやすい長さに切って湯通しする。
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、Aを加えて煮る。
- ③ゆでて切ったいんげんを色どりにちらす。

提供: 佐野市公立保育園

かみかみサラダ



おすすめポイント

- ・マヨネーズで子どもが好む味つけになっています。
- ・歯ごたえや旨味があるさきいかを使用し、子どもから大人まで楽しめるメニューです。

材料・分量(1人分)

☆きゅうり	12g	
☆にんじん	10g	
ごぼう	12g	
さきいか	3g	
マヨネーズ	5g	A
ごま油	0.5g	
しょうゆ	0.8g	

栄養価

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.4g
カルシウム	13mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①きゅうりを千切りにする。にんじん、ごぼうは千切りにしゆでる。さきいかは食べやすい大きさに切り、少量の湯を振りかけておく。
- ②Aを混ぜ合わせ、①に和える。

提供: 佐野市公立保育園

ひじき入りれんこんのシャキシャキサラダ



おすすめポイント

- ・しゃきしゃきとした食感でかみごたえのあるれんこんを使用しています。
- ・園で収穫したきゅうりを使用すると子どもが喜びます。

材料・分量(1人分)

れんこん	20g	※れんこんは
☆きゅうり	5g	水煮でも可能
コーン缶	5g	
乾燥ひじき	0.5g	
ごまドレッシング	8g	
すりごま	少々	
塩	少々	

栄養価

エネルギー	55kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	3.5g
カルシウム	19mg
食塩相当量	0.3g

作り方

- ①ひじきを水につけて戻す。れんこんは薄く切りゆでる。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②①をドレッシングで和え、すりごま、塩で味を整える。

提供: 認定こども園東光寺幼稚園



作成：子どもと家族の健康づくり推進会議
子どもの頃からの肥満予防レシピ集作成検討会議

発行：栃木県安足健康福祉センター 平成28年3月