

幼児おやこクッキング

味覚を育てよう！

令和7年6月11日（水）
10時30分～12時30分

♪手作りふりかけでおにぎり♪

〔材料（2人分）〕

ごはん	250g（大人150g、こども100g）
ごま	大さじ1
じゃこ	大さじ1
青のり	大さじ1
かつおぶし	大さじ1

ふりかけ

☆☆お手伝いポイント☆☆

ごまをすりましょう。
おにぎりをにぎりましょう。

〔作り方〕

- ① ごまをすり鉢でする。そこへじゃこ、青のり、かつおぶしを混ぜ合わせる。
- ② ごはんと①のふりかけをボウルに入れ、混ぜる。
- ③ 好きな形ににぎる。

五味（甘味、苦味、塩味、うま味、酸味）の1つ「うま味」には、たくさんの種類があります。これらの食材を煮込んだだけでもおいしだいになります。

グルタミン酸…昆布、トマト、セロリ、玉ねぎ、ブロッコリー、チーズ、みそ

イノシン酸…かつお節、煮干し、肉類、魚介類

グアニル酸…干しいたけ、乾燥きのこ全般

好き嫌いは身を守るため！？

生まれつき甘味、うま味は好まれる味です。一方、苦味は毒から身を守るため、酸味は腐った物を食べないようにするため苦手な味です。お子さんが食べないからと食卓に並べないのではなく、ご家族がおいしそうに食べる姿をたくさん見せてあげてください。見慣れた食材、身近な食材にしてあげることで、「食べてみよう！」というきっかけになることがあります。買い物の際に、お子さんに野菜を選んでもらうことも効果的です。食材に触れ、身近に感じる経験をたくさんさせてあげましょう。



♪おかずにもおやつにも！蒸し野菜♪

〔材料（2人分）〕

さつまいも	4枚	にんじん	4枚
かぼちゃ	4枚		

〔作り方〕

- ① さつまいも、にんじんを8mm程度の厚さで斜めにスライスする。
かぼちゃは7タを取り8mm程度の厚さでスライスする。
- ② 鍋に4cmほど水を入れ蒸し器を乗せる。
- ③ 沸騰したら、①の野菜を並べ、やわらかくなるまで蒸す。
※蒸し器がない場合は、鍋に湯を沸かし、茹でる。
- ④ やわらかくなったら、皿に取り、冷めたら好きな型で型抜きする。

☆☆おやつはお菓子？☆☆

幼児期のおやつは、胃が小さいために食事で摂り切れない栄養素の補給が目的です。そのため、体を作る材料になるものを食べさせたいですね。蒸し野菜以外にも小さいおにぎり、果物、乳製品などがおすすめです。

♪みそ玉おみそ汁（ちぎり春キャベツ入り）♪

〔材料（2人分）〕

A	ごま	小さじ1
	かつおぶし	大さじ1
	みそ	10g
	がんもどき	1枚
	キャベツ	1枚

〔作り方〕

- ① ボウルにAを入れよく混ぜる。これを2つに分けラップで包み、丸める。
- ② キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり茹でておく。
- ③ 油抜きしたがんもどきを食べやすい大きさに切り、お椀に①、②と一緒に入れ、湯を150ml注いで、よく混ぜる。

みそ玉はまとめて作って冷凍保存

材料のAを10個などまとめて作り、冷凍保存することができます。

お昼ご飯や一品足したい時などに、乾燥わかめや切り干し大根などと一緒に椀に入れ、お湯を加えるだけですぐに食べられます。

みそ汁には水分と塩分が含まれ、ビタミン・ミネラルが補給できるので、熱中症予防におすすめです。



問い合わせ

大磯町スポーツ健康課 61-4100（内線319）