

みんなで お家で食育



食育って何？



**食育は経験を通じて「食」に関する知識と
「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践するために
あらゆる世代にとって大切なことです**

特に子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものです。

コロナ禍でも

お家でできる食育を紹介します！

今日のごはんに「まごわやさしい」を見つけよう！ P.1

お家でできる食事の工夫 P.2~3

お家ごはんを作ってみよう！レシピ紹介 P.4~8

防災レシピ紹介 P.9~11

今日のごはんに「まごわやさしい」 を見つけよう！



家族や身近な人と一緒に、今日の食べたものがどういうものか、楽しみながら栄養バランスをチェックしてみよう。

食品の頭文字をとっています

「まごわやさしい」あるかな？



ま 豆類
納豆、みそ、豆腐



ご ごま
ナッツを含めても
OK!



わ わかめ（海藻類）
昆布やもずく



や 野菜
野菜もいろいろ



さ 魚（魚介類）
時には肉も



し しいたけ（きのこ）
色々だしになっていることも！



い いも類
時にはおやつ（スイートポテトや焼き芋）
お好み焼きはとろろが入っていたり

「まごわやさしい」を相言葉に、身近な人と食べたものについて楽しくおしゃべりをしてみよう



○ みそ汁 最強の一品 だしには煮干し（さ）やこんぶ（わ）などを使い、具には野菜（や）やいも類（い）、きのこ類（し）もよく合う。「まごわやさしい」をほぼ網羅できる。みそはもちろん豆（ま）からできた発酵食品。さあ今日の具材は何にする？とお子さんと相談しよう！

○ 買ってきた総菜でも何からできてるのか当ててみたり、総菜屋の店の人に聞いたり、パッケージ入りなら、栄養成分表示を見てみたり…。知らなかった材料が入っているかも？！

○ 「今日はいも類を食べていなかったら、明日は焼きイモを買って！」お子さんからこんな一言が飛び出したら大いに喜びたい！

○ 洋食での応用編 例）ハンバーグ
ハンバーグ 玉ねぎのみじん切りが入り、トマトソース（や）、和風きのこ（し）入りあんかけ、おろし醤油（や）。付け合わせにじゃがいも（や）やマッシュルーム（し）、ブロッコリー（や）はいかがが…
サラダ（や）にツナ（さ）やわかめ（わ）をトッピング

○ 中華やパン食のときにも、家族みんなと一緒に楽しもう！

免疫力アップのための食事のポイント

「免疫力アップ食材」なども注目されていますが、基本は
“1日3食 いろいろなものを食べる”です。

※子どもは“3食+間食”で1日に必要な栄養素が摂取しやすくなります。



食品によって「たんぱく質が多い」「鉄分が多い」といった特徴はあります。しかしその特徴以外の栄養素も少しずつ入っているため、**多くの種類の食品を食べること=いろいろな栄養素をとることに繋がります！**

- 米 : 炭水化物、たんぱく質、ビタミン類 など
- 魚 : たんぱく質、カルシウム、カリウム、DHA、EPA、鉄、ビタミン類 など
- にんじん: ビタミンA、他ビタミン類、カリウム、食物繊維 など
- きのこ : ビタミン類、カリウム、食物繊維、たんぱく質 など
- わかめ : 食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄 など
- れんこん: 食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム など
- 味噌 : ビタミン類、鉄、カルシウム、炭水化物、亜鉛 など

**主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、
1日30品目以上の食材を食べることで
バランスの良い食事に近づきます！**



ストレスから心を守る食事の工夫

🍊 ストレスを和らげる食環境

誰かと一緒に食事をする「共食」を大切にしましょう。

人間には「安全でいたい」という欲求があります。親や仲間など、信頼できる人たちに囲まれ、大切にされていると感じることが、不安やストレス軽減につながります。

家族と一緒に食事をする「共食」は人のぬくもりを感じられる場です。毎日の食事、親子で安心感のある和やかな雰囲気のある食事ができるといいですね。

🍊 ストレスに対応する食事のポイント

基本は「バランスのいい食事・適度な運動・十分な休養」です。

様々なストレスに対応するためには「交感神経」と「副交感神経」という2つの自律神経を整えることが良いとされています。しかし、何か一つの食品をとるだけで、自律神経を完璧に整えられるわけではありません。

⇒食事全体の栄養バランス、規則正しい生活リズムが大切です。

🍊 自律神経を整える上で積極的にとりたい栄養素

トリプトファン
感情や気分のコントロール、精神の安定にかかわる「セロトニン」という脳内神経物質の材料になっているのが、必須アミノ酸の「トリプトファン」です。
⇒魚・肉・大豆製品・卵などから摂取します。

カルシウム
神経の緊張や興奮を抑える働きがあります。カルシウムが不足すると、精神的に不安定になり、イライラして自律神経の乱れの原因になることがあります。
⇒牛乳・小魚・小松菜などから摂取します。

食物繊維
腸の働きを活発にする食物繊維は、副交感神経の働きを高めることが期待されます。副交感神経の働きを高めることができれば、自律神経のバランスが整うことも期待できます。
⇒ごぼう・さつまいも・納豆・おから・海藻類などから摂取します。

「食欲」とは



食欲は、私たちが生きていくために欠かせない欲求です。

「おなかがすいた」という生理的状态だけでなく「おいしそう、楽しく食事ができそう」といった心理的状态も影響します。



楽しい経験が子どもの食欲を導きます！

たくさん遊んだあと心地よい空腹感

自分で野菜などを育てる

大人や友達と一緒に料理特別感があります

手作りの料理そのときどきのおいしさを感じましょう

家族と一緒に食べる

いつもの食事を楽しくする7ポイント

苦手な食べ物は好きな料理に盛り込む！

子どもが好きなもの（味噌汁やチャーハン、炊き込みご飯、カレーライスなど）に様々な具材、たとえば肉・魚・豆類（たんぱく質源）や野菜（ビタミン・ミネラル源）を入れると、万遍なく栄養素をとることができます。

食べる環境を少し変えてみる！

音楽を流す、ランチョンマットを敷く、いつもと違うお皿を使う、ホットプレートごはんなど、少しいつもと違う雰囲気だと食欲がわくこともあります。最近では“ベランダでキャンプ風ごはん”“お家でお祭りごっこ”なども流行っているみたいです。熱中症対策をしながら、ご近所迷惑にならない程度に楽しんでみてはいかがでしょうか。



お家で食事の会話を楽しみましょう！

保育園の幼児クラスでは、テーブルの上にビニールの仕切りがあります。新型コロナウイルスは食事の飛沫感染リスクが高いといわれているように、保育園でも食事の会話は去年に比べ減っている状況があります。

食事の時間は、子どもにとって「食べることは楽しい」と感じることに繋がる大切な時間です。「口に食べ物が入っているときはしゃべらない」というマナーは守りながら、食事に関する会話（以下の例）や今日1日にあった出来事を伝えあうのもいいですね。

★食事前にメニュー名を伝える

メニュー名を伝えると、目の前の食事への興味・関心が高まります。「野菜炒め」なども、「キャベツが入った野菜炒めだよ」というように、食材の名前も知らせられるといいですね。



★食材の名前を教える

魚やお肉の種類は伝えないと分かりません。また、野菜も刻んだ状態ではわかりにくいものもあります。知らせることで食材の名前や味がリンクしてきます。

★味やおいしさを話す

「今日のさつまいもは甘いね」「今日のサラダは甘酸っぱくしたよ」「豚肉を焼いたから香ばしいにおいがするね」など、様々な味やおいしさを伝えることで、食欲に繋がります。

★音や食感について

きゅうりを食べて「ポリポリ」、やきのりを食べて「パリパリ」など、食べる時の音も食事の楽しみ方の一つです。

親子で一緒に作ってみよう！

新型コロナウイルスが流行し、週末もお出かけなどが制限され、お家で過ごすご家族が多いかと思ひます。親子でクッキングなどをして、リフレッシュしながらおいしいものを食べる時間を楽しむのはいかがでしょうか？

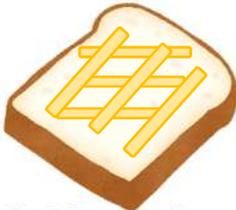
食パンを使ったレシピ

メロンパン風トースト

<4人分>

- ・食パン（8枚切り） 2枚分
- ・バター（もしくはマーガリン） 12g
- ・卵 20g（1/3個）
- ・砂糖 24g（大さじ2+1/2）
- ・小麦粉 30g
- ・レモン汁 1g

③を絞り袋に入れ、食パンに格子状に絞って焼くときれいに仕上がります♪



<作り方>

- ① 小さい鍋（もしくはフライパン）にバターを入れて火にかけて溶かし、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①に溶いた卵と振った小麦粉を入れる。
- ③ 小麦粉が合わさったらレモン汁を加える。
- ④ ③を食パンに塗り、オーブンでうっすら焦げ目がつくくらい焼く。

★お手伝いポイント

【焼き時間の目安】
250℃のオーブンで5～6分



簡単おやつ

マカロニのあべかわ

<4人分>

- ・マカロニ 60g
- ・黄な粉 30g
- ・砂糖 4g
- ・塩 少々

<作り方>

- ① マカロニは茹でておく。
- ② 黄な粉に砂糖・塩を加え混ぜておく。
- ③ 茹でたマカロニと②の黄な粉を絡める。

★お手伝いポイント

保育園で人気の副菜レシピ

拌三絲(ばんさんすう)

<4人分>

- ・春雨 30g
- ・人参 40g（中1/5本）
- ・きゅうり 80g（1本）
- ・胡麻油 7g（小さじ2弱）
- ・酢 14g（大さじ1弱）
- ・しょう油 7g（小さじ1強）
- ・砂糖 9g（大さじ1）
- ・塩 1g

<作り方>

- ① 人参は千切りにし、茹でる。
- ② 春雨は茹でて、水にさらし、食べやすい大きさに切る。
- ③ きゅうりは千切りにする。
（保育園ではさっと茹でて使用しています）
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。

★お手伝いポイント

ボールに入れて泡だて器
Or密閉できる容器に入れて
シャカシャカ振る

- ⑤水気を切った①・②・③・④を和える。

お家でおやこで「たべもの」にふれましよう☆

食事作りの経験や、準備や片付けにかかわること、食べ物に触れることの体験はお子さんが「食べるって楽しい！」と思うことに繋がります。

できそうなことから、親子で楽しくお料理など、してみてくださいね



★1～2歳児：食べ物を見る・触れる・食べ物の名前を知る

★3～4歳児：下処理のお手伝い
例）野菜を水で洗う

トウモロコシの皮をむく
ピーマンの種を取る など

★5歳児：子ども用包丁で野菜を切る
ボウルで野菜を和える など
ご家庭でお子さんができそうなことから、親子でクッキングしてみましょう。

*夏は、かき氷を食べたり、お祭り風におうちごはんを盛り上げるのも楽しいですね！

～キャラメルスイートポテト～

秋の味覚を使って
簡単おやつを作ろう

お子さんも一緒にチャレンジ！

<作り方>



- ① さつま芋を良く洗い、1 cmくらいの輪切りにします。



- ② フライパンを弱火にかけてバターを敷き、さつま芋を乗せて10分焼きます。



- ③ 10分経ったら裏返し、さらに10分焼きます。（5分経ったら焼き色を確認し、焦げそうな場合は④の作業に移ります）



- ④ フライパンの真ん中に砂糖を加え強火にし、砂糖が溶けて茶色になったらさつま芋全体に絡めて出来上がりです。（砂糖は全て溶けていなくて大丈夫です）

<4人分>

バター4g（小さじ1）

さつま芋1本（150g程度）

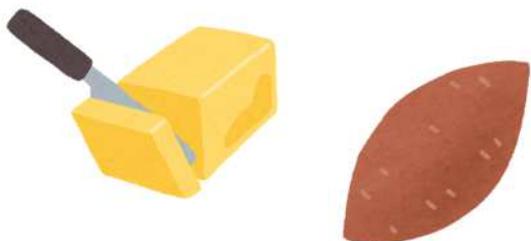
砂糖9g（大さじ1）

※さつま芋の量が多少変わっても、この分量で作ることができます。

※砂糖を焦がす調理法をキャラメリゼと言います。材料の表面が飴状になり、カリカリとした食感を楽しめます。

※飴状の砂糖はとても熱いので、火傷には注意してください。万が一などについた時は触らずに、すぐに流水等で冷やしてください。

※飴状の砂糖がついた箸などを洗うときは、湯につけておくと落ちやすくなります。



きゅうしょくを作ろう!

～チキンカレー編～

お子さんも一緒にチャレンジ!



<作り方>

①にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは1/4に切った後5mm幅の短冊切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、じゃが芋は1.5cm幅のいちょう切りにします。



②ルー用の油と小麦粉を小鍋に入れ、弱火で20分くらい炒めてからカレー粉を加えて火を止めます。



③仕上げ用の鍋に油を敷き、とり肉と玉ねぎを中火で炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじんと塩、水を加えます。



④沸騰したらアクを取り、にんじんが8割方煮えたらじゃが芋を加えます。



⑤じゃが芋が煮えたらルーを加え、全体が馴染んだら出来上がりです。

<4人分>

油18g (大さじ1と1/2 ルー用)

小麦粉18g (大さじ2 ルー用)

カレー粉3.2g (小さじ1と1/2 ルー用)

油2g (小さじ1/2)

にんにく1かけ

しょうが1かけ

とり肉(煮物用)200g

たまねぎ240g (約2玉)

にんじん120g (約1本)

塩4.8g (小さじ3/4)

水500cc (2と1/2カップ)

ウスターソース12g (小さじ2)

じゃが芋200g (約3玉)



楽しく作って美味しく食べよう

親子で作ろう
簡単料理



レンジオムレツ

<2人分>

- ・ミニトマト 2個
- ・ウィンナー 2本
- ・卵 2個
- ・牛乳 1/2cup
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ブロッコリー 2房
- ・塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① ウィンナー、ミニトマト、ブロッコリーを食べ易い大きさに切る。
- ② 耐熱容器に卵を割り入れ、よくほぐす。牛乳、塩胡椒を入れよく混ぜ、①をいれる。
- ③ スライスチーズをのせ、ふんわりラップをして、500Wのレンジで5分半～6分加熱する。

(一人分あたり500W2分半～3分。機種により火の通り具合が異なるので様子を見ながら加熱する。)

無限なす

<2人分>

- ・茄子 2本 ・ツナオイル漬け 小1

<調味料>

- ・ごま油 小さじ1 ・ポン酢 小さじ2/3
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2/3
- ・砂糖 ひとつまみ ・塩 ひとつまみ

- ・鰹節 適量 ・いりごま 適宜

<作り方>

- ① 茄子はへたを切り落とし、細切りにする。
- ② 耐熱性容器に①、ツナ缶、調味料を入れよくまぜる。
- ③ ふんわりラップをかけて、600Wのレンジで4分半加熱してまぜあわせる。
- ④ 器に盛りつけ、鰹節・いりごまをふる。

キクラゲのおから煮

<4人分>

- ・生おから 130g ・ツナ缶 小1缶
- ・人参 1/3本 ・長ネギ 1/2本
- ・油揚げ 1/2枚
- ・キクラゲ 5～6枚(乾物は湯につけ戻す)
- ・みりん 大さじ2
- ・めんつゆ(3倍) 大さじ2
- ・水 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1 ・酢 大さじ1

<作り方>

- ① 戻したキクラゲ、人参、長ネギ、熱湯をかけて油抜きした油揚げを荒くきざむ。
- ② 耐熱性容器におから・ツナ缶・みりん・めんつゆ・水・砂糖をいれ、よくまぜる。
- ③ ②に①をまぜ、600Wのレンジで3分加熱、取り出して軽くまぜて、さらに3分加熱する。
- ④ 仕上げにごま油・酢を入れまぜる。



ポテトの チーズガレット

<2人分>

- ・ジャガイモ 中2個
- ・スライスチーズ 1枚
- ・サラダ油またはバター 大さじ1
- ・塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむき1.5分位水にさらし、スライサーまたは、包丁で千切りにする。軽く塩胡椒してよくまぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①の半量を入れてチーズをのせ、残りの①をのせる。蓋をして弱めの中火でカリッとするまで焼いて裏返し、カリッとするまで焼く。
- ③ 皿に取り出し好みの大きさに切る。

バナナパンケーキ

<2人分>

- ・バナナ 2本
- ・卵 2個
- ・小麦粉又は片栗粉 大さじ3
- ・バター又はサラダ油

<作り方>

- ① 卵は卵黄と卵白をわけておく。
- ② 皮をむいたバナナをいれよくつぶす。
- ③ ②に卵黄、粉を入れよく混ぜる。
- ④ 大きめのボールで卵白を角が立つまで泡立てる。
- ⑤ ③と④をさっくりまぜあわせ、バターをとかしたフライパンに1/2流し入れ、ふたをして弱火で両面じっくり焼く。もう1枚も同様にやく。

さつまいもと リンゴのきんとん

<2人分>

- ・さつまいも 150g
- ・リンゴ 30g
- ・水 100ml
- ・牛乳または豆乳 100ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・バター 小さじ2 (お好みで)

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1センチ角に切り水にさらす。リンゴは皮付きのまま1センチ角に切る。
- ② 鍋にいも、水、牛乳を入れ10分煮る。
- ③ りんご、レモン汁をいれ、更に5分煮る。
- ④ 温かいうちにバターを入れ、よくつぶす。
- ⑤ 4等分にして、ラップで包み茶巾にする。

日頃から災害時に備えよう!



防災レシピ

「日々のごはん と もしものごはん」

災害時に役立つ調理法や普段の備え、防災の知恵などを紹介
「日々」と「もしも」の時に役立つレシピです!

●大地震発生! その時どう身を守る?

地震発生時の身の守り方や備蓄のコツ、また災害時に役立つかまどの作り方や便利グッズなどを紹介。

●もしものに役立つ「お湯ポチャ料理」

ポリ袋で温かいごはんやおかずを同時に作る「お湯ポチャ料理*」や缶詰や乾物などを使った「即食レシピ*」を紹介。

*「お湯ポチャレシピ」「即食レシピ」はオフィスRMの登録商標です。

●「ローリングストック」で日々の備えを

いつも使えるストック食材を少し多めに買い、食べた分だけ買い足していく 備蓄法「ローリングストック」のレシピを紹介。

●備蓄用の商品を活用したレシピ

防災食・非常用として多くの方がストックしている「缶詰」や「びん詰」。

使いながら備えれば、賞味期限切れを防いで食品ロスの解消になるだけでなく、いざという時の災害時にお役立ちます。

トマトジュースで味わえる栄養UP トマトコーンコンビーフ

●材料 (2人分)

コンビーフ (スマートカップ)	1つ
トマトジュース	50ml
ホールコーン (ドライパック/レトルト/パウチ)	1袋
お好みで黒こしょう	少々



●作り方

1. ポリ袋に材料を全て入れて袋の外から混ぜます。お好みで黒こしょうをかけます。

なめたけが味の決め手! ハサミを使ったピーマンのなめたけ和え

●材料 (2人分)

ピーマン	3個
なめたけ	大きじ2
白ごま	大きじ1



●作り方

1. ピーマンはキッチン/バリミでヘタの部分を取り落とし、種をとります。縦半分に切ってからポリ袋に入れながら食べやすい大きさに切ります。その他の材料も全て入れてポリ袋の外から混ぜます。

ひとことアドバイス

*すぐに食べてもおいしいですが、材料を混ぜた後、30分ほど置くことで味がなじみます。

*「お湯ポチャレシピ」「即食レシピ」はオフィスRMの登録商標です。



レシピの閲覧・
ダウンロードはこちらから!
パソコン・スマホでご覧ください。

東京ガスネットワーク 日々もし 検索



きゅうしょくを
作ろう!

～ツナそぼろごはん編～

備蓄缶詰を上手に活用しよう!

<作り方>



<2人分>

水10cc (小さじ2)
にんじん20g (3cm幅くらい)
まぐろ(ツナ缶詰) 固形量80g
日本酒3.2g (小さじ2/3)
砂糖3.2g (小さじ1強)
しょうゆ3.6g (小さじ1/2強)
白いりごま1.6g (小さじ1/2)
ごはん2膳

※備蓄食料の乾燥にんじんを使うと、
切る作業無く作ることができます。

お好みで、きざみ海苔をふりかけて
召し上がってください。



- ① にんじんはよく洗い、皮をむいてみじん切りにします。



- ② 小鍋ににんじんと水を入れて弱火にかけ、沸騰してから4～5分煮ます。



- ③ 4～5分経ったら調味料を加え、さらに2分煮ます。水分が飛んできたらほぐしたまぐろ缶詰を加え、かき混ぜます。



- ④ 全体が混ざったら白いりごまを加えます。かき混ぜたら温かいご飯の上に乗せて出来上がりです。

缶詰を活用しよう!

～鮭缶のコールスロー～

備蓄缶詰を上手に活用しよう!

<作り方>



①キャベツは洗って干切りにし、塩を振ってから混ぜ、30分置きます。



②鮭缶の水気を切り、鮭を器にあけてレモン汁、オリーブオイル、こしょうを加えて和えます。



③①のキャベツをよく絞ります。
※すぐに食べない場合は、ビニール手袋を使って衛生的に作業をしてください。



④③のキャベツに②の鮭を加え、和えたら出来上がりです。

<6人分>

キャベツ300g (小1/2玉)

塩6g (小さじ1)

鮭水煮缶詰80g (1缶)

レモン汁15g (大さじ1)

オリーブオイル12g (大さじ1)

こしょう少々

※レモン汁は、柚子やすだち、かぼす等で代用できます。

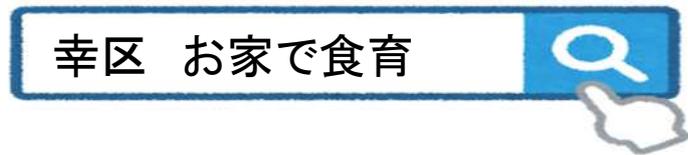
※鮭缶は、ツナ缶やカニ缶等でもおいしく作ることができます。

※コールスローは、キャベツを干切りや、みじん切りにしたサラダのことを言います。





この冊子は幸区のHPでもダウンロード可能です！



その他の食育情報も掲載されているので是非ご覧ください。

川崎市の食育について



食品の備蓄のすすめ パンフレット



発行・問い合わせ：幸区役所地域支援課
044-556-6693
協力：令和3年度幸区食育推進分科会