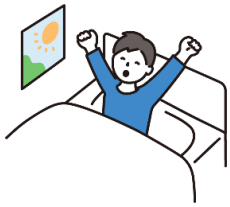
令和7年度　こども食育クッキング！！

令和７年１２月２６日（金）



★早寝　早起き　朝ごはん！

朝ごはんは、みなさんが元気に楽しく過ごすために、とても大切な食事です。
朝食が食べられる体づくりのために、早寝早起きを心がけましょう♪

★体のリズムを整える

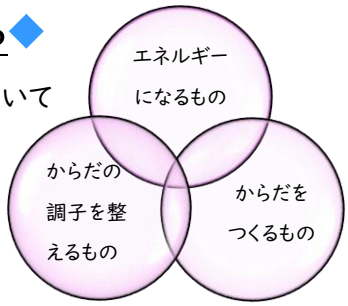
人のからだは、朝・昼・夜のリズムに合わせて動いています。
朝ごはんをよく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、１日の生活をスムーズにスタートできます。

★やる気と集中力が出る

「勉強に集中できる」、「元気に遊べる」など、午前中からしっかり活動できるからだを作ります。

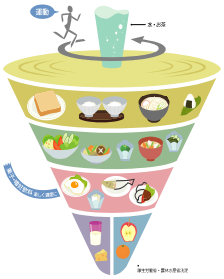
◆からだをつくる◆

３つの栄養素について



●バランスよくとは・・・●

ごはん（エネルギーになるもの）＋
おかず（からだをつくるもの）＋
野菜（からだの調子を整えるもの）
＝バランスよく食べて元気なからだ！



★エネルギーになるもの★

みんなが元気に動いたり、頭を使ったりするためには、エネルギーが必要です。そのエネルギーを作ってくれるのがごはん、パン、麺類、お芋や砂糖です。これらを食べると、からだの中でエネルギーにかわってパワーが出ます。

★からだの調子を整えるもの★

元気に過ごすためには、からだの中のはたらきを助けてくれる食べ物も大切です。
たとえば、野菜、果物、海藻、きのこなどです。
これらには、ビタミンやミネラルがたくさん入っていて、風邪をひきにくくしてくれたり、おなかの調子を整えてくれます。

★からだをつくるもの★

みんなの骨や筋肉をつくってくれる食べ物は、肉、魚、卵、牛乳、チーズ、豆腐などです。
これらを食べると、大きく育ったり、ケガの治りが早くなったり、からだが丈夫になります。

～　メニュー　～

ロールサンド（２種類）
野菜たっぷりスープ
フルーツババロア

ロールサンド（ポテサラ）（4人分）

[栄養価1人分]　エネルギー126kcal　たんぱく質4.3g
脂質5.6g　食塩相当量0.6g

（材料）	（分量）
サンドウィッチ用食パン（なければ食パンでも耳を切り落とせばOK!）	4枚
じゃがいも	100g
にんじん	20g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
ドライパセリ	少々

《 作り方 》

【調理：野菜を切る・つぶす・混ぜる】

① じゃがいもは皮をむき4等分にし、3mm幅のいちょう切り、にんじんも皮をむきに薄いいちょう切りにする。

② 鍋にじゃがいもとにんじんを入れ、かぶるくらいの水を加えて中火でゆでる（約10分）。

③ ゆであがったら、ゆで汁を捨て、弱火にかけてゆすりながら水気を飛ばす。熱いうちにつぶし、冷ます。

④ 冷めたら、③とマヨネーズ、パセリを加えて混ぜ、こしょうで味をととのえる。

【調理：巻く】

⑤ ラップの上にパンを置き、ハムとポテサラをのせ巻く。ラップの端をひねってとめる。

⑥ 5分ほどなじませ、ラップのままななめに半分に切る。

ロールサンド（ウィンナー）（4人分）

[栄養価1人分]　エネルギー152kcal　たんぱく質5.3g
脂質9.5g　食塩相当量0.9g

（材料）	（分量）
サンドウィッチ用食パン（なければ食パンでも耳を切り落とせばOK!）	4枚
キャベツ	60g
にんじん	20g
ウィンナー	4本
サラダ油	大さじ1/2
ケチャップ	大さじ1

《 作り方 》

【調理：野菜を切る・焼く】

① キャベツ、にんじんは千切りにする。ウィンナーは軽くななめに切り込みを入れる。

② フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒め、取りだす。

③ 同じフライパンで、キャベツ、にんじんをしんなりするまで炒める。

【調理：巻く】

④ パンにケチャップをうすくぬり、ラップの上に置く。

⑤ ④に炒めたキャベツ、にんじんを広げてウィンナーを置き、巻く。
ラップの端をひねってとめる。

⑥ 5分ほどなじませ、ラップのままななめに半分に切る。

野菜たっぷりスープ（4人分）

[栄養価1人分]　エネルギー81kcal　たんぱく質2.9g
脂質5.1g　食塩相当量1.2g

（材料）	（分量）
キャベツ	100g
にんじん	30g
たまねぎ	50g
ベーコン	50g
しめじ	50g
コーン	40g
水	800ml
コンソメキューブ	2個
★ハーブソルト	少々
★こしょう	少々
パセリ	少々

《 作り方 》

【調理：野菜などを切る】

① キャベツは 3～4 cmの角切り。にんじんは 5 mm幅の短冊細切り、たまねぎは5mm幅のスライス、ベーコンは 1cm幅に切り、しめじはほぐす。

② 鍋に①とコンソメ、水を入れ、火にかける。沸騰したら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで 15～20分煮る。

③ ②にコーンと★の調味料を入れ、味をととのえる。器 に盛り付けてパセリを散らす。

フルーツババロア（4人分）

[栄養価1人分]　エネルギー239kcal　たんぱく質4.8g
脂質14.5g　食塩相当量0.1g

（材料）	（分量）
ミックスフルーツ缶	120g
牛 乳	1 カップ
卵	1個
砂糖	40g
生クリーム	100ml
☆粉ゼラチン	5g
☆水	大さじ2
バニラエッセンス	少 々
ミント	4枚

《 作り方 》

① 卵、牛 乳は常温に戻しておく。

② ゼラチンを水大さじ 2 にふり入れてふやかす。

【調理：フルーツを切る・混ぜる】

② フルーツは 1 cm角に切る。

③ 耐熱ボウルに牛 乳を入れ、電子レンジ（600w）で約1分 温 める。

④ 別のボウルに卵と砂糖を入れ泡だて器でよく混ぜる。

⑤ 温 めた牛 乳を少しずつ④に加えて混ぜ合わせる。

⑥ ⑤を耐熱ボウルに戻し、電子レンジ（600w）で 30秒ずつ様子を見ながら加熱し、とろみがつくまで 温 める（沸騰はさせない）。

⑦ ふやかしたゼラチンを加えてよく溶かし混ぜる。

⑧ バニラエッセンスを加えて、粗熱をとる。

⑨ 生クリームを7分立てし、混ぜ合わせる。

⑩ 器 に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
最後にミントをかざる。