



# 公立保育園 給食レシピ



## ～かみかみサラダ～

### 【材料】（大人4人分）

もやし……………1袋（200g）  
 にんじん………中1/3本（60g）  
 ロースハム…3枚（60g）  
 マヨネーズ…大さじ3（36g）  
 A 白すりごま…小さじ1（3g）  
 塩……………ひとつまみ

エネルギー（1人分） 110kcal

### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにする。ハムは半分に切り細切りにする。
- ② もやしと①のにんじんをさっと茹でてざるにあげる。
- ③ ①、②、Aをボールに入れて和える。

### ★こどもの目安量★

1～2歳⇒大人の1/2の量  
 3～6歳⇒大人の2/3の量

白すりゴマがご自宅にない時は、入れなくてもOK  
 噛みごたえのあるものを食べて、噛む力を育てましょう！



川越市マスコットキャラクター  
 ときも

### お問い合わせ

川越市 こども未来部 母子保健課 TEL 049-229-4125

裏面は乳幼児期の  
 健康づくりのポイントです♪

## 「いただきます」を習慣に

いただきます

ごちそうさま



食事のあいさつは食事に関わって  
くれた全てのものへの感謝の気持ち

大人がおいしそうに食事をする姿を子どもに  
みせていますか？  
乳児期から家族みんなが食べるところを見る  
ことは、「食」への興味を持つ第一歩！

## レッツ・チャレンジ！仕上げみがき

その①：むし歯になりやすい部分を 中心に



上の前歯  
奥歯の溝

その②：痛くしない事が大切です



じょうしんしょうたい  
上唇小帯を  
守るように  
指でガード

動かす幅は  
小さく



えんぴつを持つように

その③：小さい頃（5か月頃）から始めて  
慣らしましょう☆楽しい雰囲気だね

●しっかりかむには？

足を床などにつけて食べる  
ことで、かむ力は約20%も  
UP!

