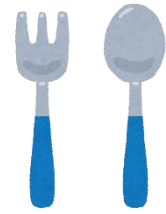


公立保育園 給食レシピ



～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

【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。

エネルギー（1人分） 110kcal

（川越市保育課 栄養士 考案）

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、入れなくてもおいしく食べられます！
 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

「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



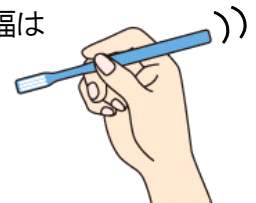
上の前歯
奥歯の溝

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!

