



食育だより

令和7年6月
読谷村立保育所



お口の機能を育てる給食かみかみレシピ♪

6月は「歯と口の健康週間」と「食育月間」です！

幼児期のお食事の困りごととして

「嚙まずに丸飲みしちゃう」「かみかみが苦手」「幼児食のレシピが知りたい」
など、咀嚼機能や献立についてのご相談をいただきます。

今回は、美味しく食べて咀嚼機能を引き出す、6月給食かみかみレシピを紹介します！♪



「ごま菓子」

材料

- ・コーンフレーク 80g
- ・レーズン 20g
- ・マシュマロ 150g
- ・植物油(バター) 20g(大さじ2)
- ・いりごま 黒 20g
- ・いりごま 白 20g



作り方

- ①フライパンに植物油(バター)をひき、マシュマロを入れて弱火で溶かす。
- ②フライパンに残りの材料をすべて入れて素早く混ぜ合わせる。
- ③パットにクッキングシートをしいて②を入れて押し固める。
- ④固まったら食べやすい大きさにカットして完成。



完成!

※ステック状など手にもって噛みとれる大きさ(ひと口で入らない大きさ)にするとかみかみを促すことができます!
厚さを薄く作ってあげると食べやすいです。

「おくらのかみチーズフライ」

材料

- ・オクラ 10本程度
- ・小麦粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・パン粉 適宜
- ・かみチーズ 適宜
- ・油 適宜



作り方

- ①オクラはガクを切る。
- ②小麦粉と水を混ぜあわせて衣をつくる。
- ③パン粉とかみチーズを混ぜ合わせる。
- ④オクラを②衣にくぐらせて、③のパン粉+かみチーズを付ける。
- ⑤180℃の油でからりと揚げる。

水と小麦粉



※ひと口サイズにカットせず、1本丸かじり!が、かみかみを促すポイントです!

「魚のコーンフレークフライ」

材料

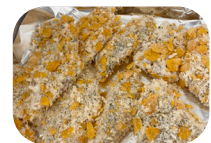
- ・白身魚や鮭など 4切れ
- ・ハーブソルト 小さじ1/2~1
- ・小麦粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・パン粉 適宜
- ・コーンフレーク 適宜
- ・油 適宜



作り方

- ①魚にハーブソルトで下味をつける。
- ②小麦粉と水を混ぜあわせて衣をつくる。
- ③パン粉とコーンフレークを混ぜ合わせる。(コーンフレークは少し砕くと魚にくっつきやすくなります)
- ④魚を②衣にくぐらせて③のパン粉を付ける。
- ⑤180℃の油で揚げる。

コーンフレークとパン粉の衣



※コーンフレークのザクザク食感が楽しく美味しく食べるポイント♪
お魚のかわりに鶏肉でもOK。

揚げたらこんな感じ♪