

家庭で

かんたん！たのしい！ いっしょにごはんを つくってみよう！



【お手伝いをするまえにチェック】

- ・手はせっけんであらいましたか？
- ・せいけつなエプロンをつけていますか？



おにぎりをつくってみよう！

わかana会※監修レシピ！

干しエビとひじきの簡単おにぎり



※写真は大人1人分の量です

材料(大人2人分) ※幼児1人分は大人1人分の半分量を目安にしてください

米	1合
干しえび	5g
塩昆布	5g
乾燥ひじき	2g

つくりかた

- 1 米はといで分量より少し多めの水に浸しておく。
- 2 米の上に干しエビ、塩昆布、乾燥ひじきを散らして炊く。
- 3 ラップを広げ、②を1/4ずつにぎる

ポイント

ラップを使うと子どもも簡単につくれます！

※わかana会…相模原市食生活改善推進団体わかana会。相模原市内で食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

ピザトーストをつくってみよう！

保育園で人気のレシピ！



※写真は大人1人分の量です

材料(大人2人分) ※幼児1人分は大人1人分の半分量を目安にしてください

食パン	2枚	ピーマン	2/3個(20g)
マーガリン	適量	サラダ油	適量
ウインナー	2本	ピザソース	大さじ1強 (※ケチャップでも可)
コーン缶	20g	チーズ	お好みの量
玉ねぎ	1/4個(40g)		

つくりかた

- 1 ウインナーは輪切り、コーン缶は水気を切っておく。玉ねぎとピーマンは千切りにする。
 - 2 食パンにマーガリンを塗る。
 - 3 フライパンにサラダ油を熱し具を炒め、ピザソースで味付けをする。
 - 4 ②に③、チーズの順にのせ、トースターで焼く。
- ※具を炒めずにトッピングして焼く場合は、玉ねぎは少し減らします。

ポイント

具を切る、乗せるなどできることをお手伝いしてみましょう！

相模原市のホームページでは、わかana会が監修した親子でつくれるレシピを他にも掲載中♪



相模原市食育推進
マスコットキャラクター
サガビー

身近にある「食育」をやってみよう！

身近にある食に関わる様々な情報や体験が「食育」につながっていきます！

できたらサガピーを好きな色に塗ってね！

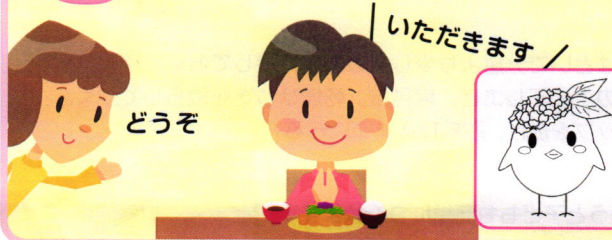
1 とも だち か そく
友達や家族と
いっしょに一緒に食事をする



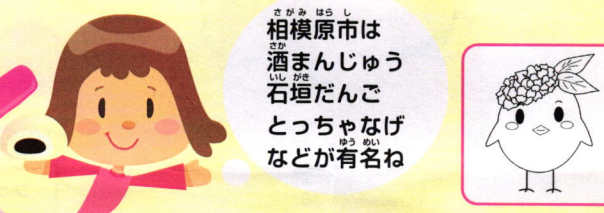
2 か もの りょうり
買い物や料理の
てつだお手伝いをする



3 「いただきます」
「ごちそうさま」を言う



4 ぎょうじしょく
行事食や
きょうど りょうり郷土料理について知る



5 あさ
朝ごはんをしっかりとべる



6 て あら
しっかり手洗いを
してから食事をする



7 しゆん しょくざい た
旬の食材を食べる



8 よくかんで食べる



相模原市健康福祉局保健衛生部 健康増進課

電話 042-769-8274 (直通)

