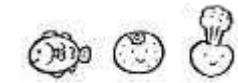




## 嗜好調査アンケートの結果

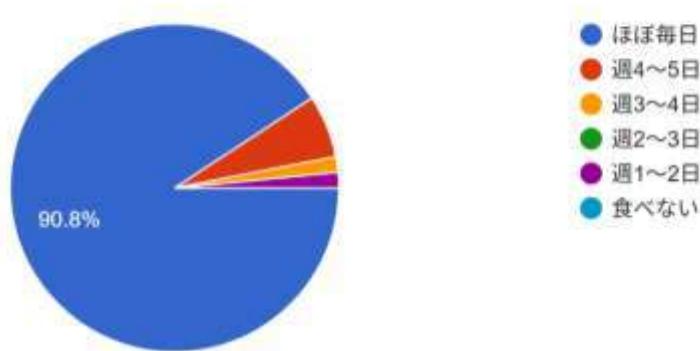


その節はお忙しい中、嗜好調査アンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートの集計結果及び食育に関するお知らせ等を掲載しておりますので、ご覧ください。

今回アンケートのご意見は、今後の食育活動・給食の内容等に十分活かしていきたいと思います。

### 2 お子様が「朝食」を食べる頻度はどのくらいですか。

65件の回答



●お子さんが朝食を食べない日がある方にお聞きします。朝食を食べない理由はなんですか。

【朝起きない、眠い、朝食内容が気に入らないから、お腹が空いてない】

多くの方が朝ごはんを食べているようですね。

「朝すっきり目覚め、朝ごはんをしっかり食べる」

子どもの頃から規則正しい食習慣を身に付けると、生活リズムが整うだけでなく、将来の生活習慣予防にも繋がります。まずは朝食を食べることから始めましょう。

### 朝ごはんを食べて、3つの目覚ましスイッチオン！

#### おなかの目覚まし

1日の始まりにご飯を食べることでお腹が元気に動き出し、リズムが作られます。食物繊維はおなかの調子を整えたり、うんちを軟らかくしたりと、排便を促してくれます。さらに、野菜・果物はビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、体調を整えてくれる働きもあります。



#### からだの目覚まし

たんぱく質は体温を上げるのに最適な栄養素です。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



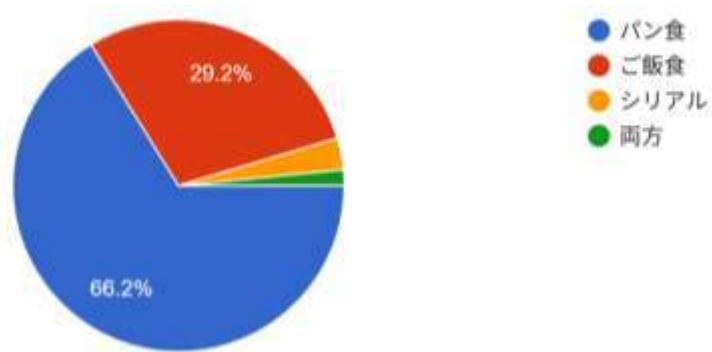
#### あたまの目覚まし

炭水化物は脳に必要な栄養素です。朝ごはんを食べて、脳に栄養が運ばれることで、あたまのスイッチが入り、集中力や記憶力が高まります。



4 お子様の「朝食」で比較的多いのは何食ですか。

65件の回答



1日の始まりをパンでスタートさせるご家庭は多いですね。

簡単に食べる事ができ、忙しい朝には大助かりです。

### 朝ごはん 3ステップ!

朝ごはんは今の現状に合わせて、無理なくステップアップ!

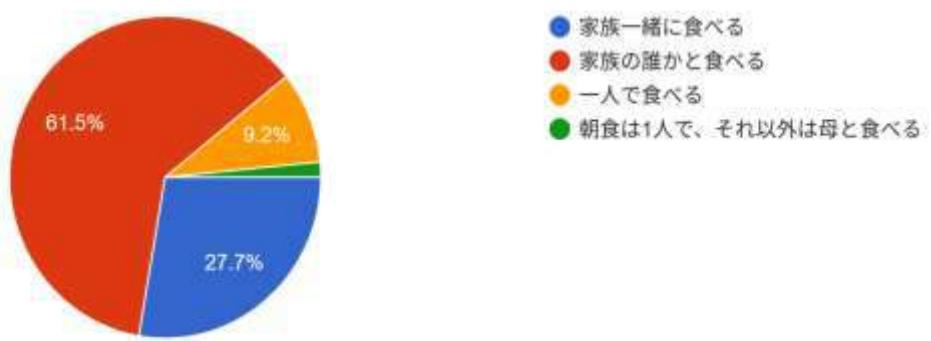
**ステップ 1** まずは早起きをして食べやすいものを食べる習慣をつけよう!

**ステップ 2** もう1品増やして、2品を組み合わせて食べよう!

**ステップ 3** 野菜や果物などを足して、3品を組み合わせて食べよう!

## 5 お子様は食事を主に誰と食べることが多いですか。

65 件の回答



多くのご家庭で「共食」ができているようですね。

### ●共食ってなに？

「共食(きょうしょく)」とは、“誰かと一緒に食事すること”を意味します。“誰か”には、家族全員、家族の一部、友人、親戚などが含まれます。

近年、核家族や夫婦共働きが多くなったことによって、「共食」する機会が減り、大人のみならず、子供も一人で食事をすることが増えています。

### ●孤食とは … 一人きりで食事することを「孤食」といいます。孤食には様々な問題があります。

#### 「孤食」のデメリット

- ・ひとりで黙々と食べる → 味気なく、楽しくない
- ・早食いになりがち → 消化にも良くなく、満腹感も得にくくなる
- ・偏食になりやすく、食欲もわかない → 体調を崩しやすい、元気がない

**一緒に食べるといいこといっぱい！**

#### コミュニケーション

一緒に食事をすることで、食事そのものが美味しく感じられるだけでなく、目の前の相手と会話が始まります。「これ美味しいね」「それは何?」といった質問や共感から会話が始まり、コミュニケーションの活性化に繋がります。



#### 食に対する関心

食卓に並んでいる料理について話したり、食べ物や作る人への感謝の気持ちが育ちます。関心が広がり、相手の話を聞くことで知識が増えるかもしれません。



#### 好き嫌い

大人が美味しそうに食べているのを見ると、嫌いな食べ物も「食べてみようかな…」という気持ちが芽生え、栄養バランスが良くなります。特に、保育園では、周りの子供たちに刺激を受け、苦手なものでも頑張って食べようとする子供が多い傾向にあります。



#### 食文化の継承

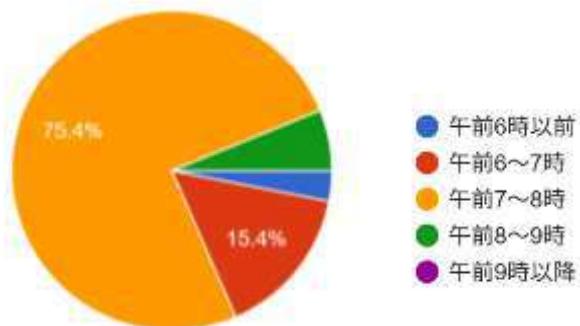
行事食や郷土料理、季節の料理といった食文化などを親や祖父母から子供に伝える良い機会になります。

#### 食事のマナー

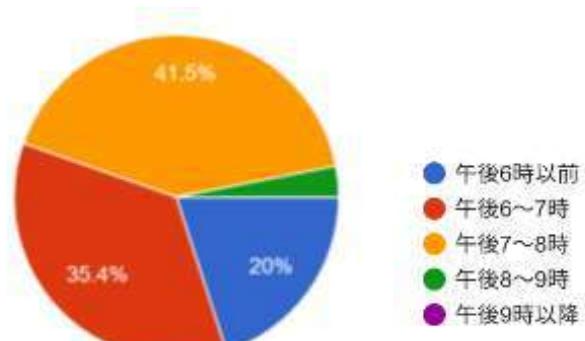
「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつや食事中の姿勢、箸の正しい持ち方が身に付きます。

それぞれの家庭に事情があり、いつも一緒に食事を食べることはできないかもしれませんのが、週に何日かは一緒に食卓を囲む時間を持ちたいですね。

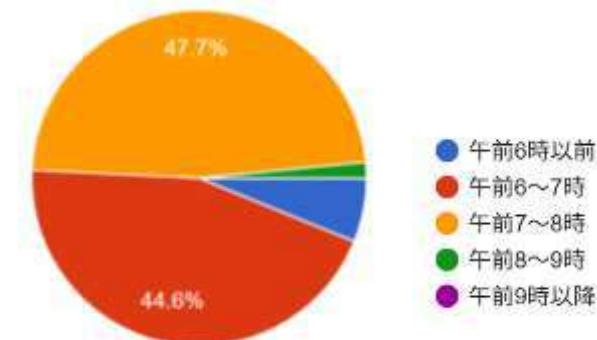
6 お子様の「朝食」時間は何時頃が多いですか。  
65件の回答



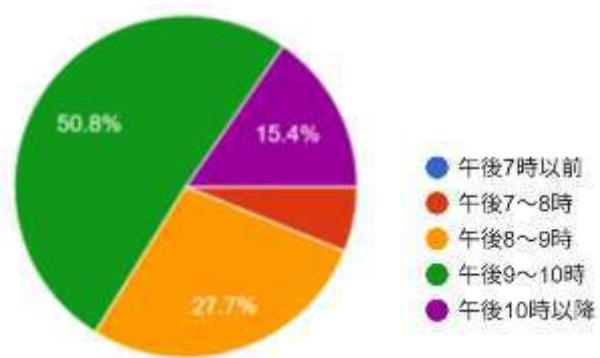
7 お子様の「夕食」時間は何時頃が多いですか。  
65件の回答



9 お子様の「起床」時間は何時頃が多いですか。  
65件の回答



10 お子様の「就寝」時間は何時頃が多いですか。  
65件の回答

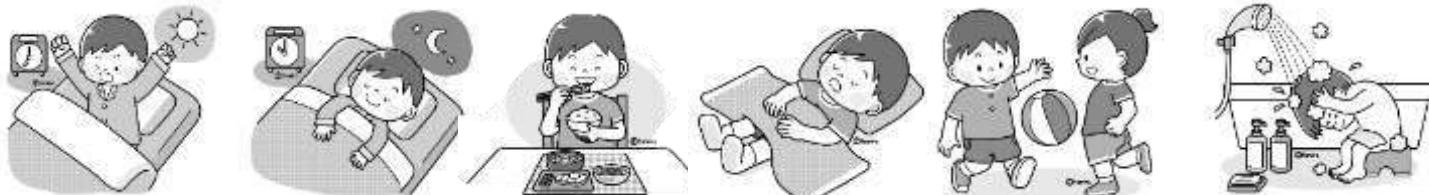


### ●子どもの生活リズム

人はみな日中に活動し、夜になると眠くなります。このリズムは昼夜の区別がない赤ちゃんの頃から一定の時間に日課をこなすことで作り上げます。体内の決まったリズムは体温や血圧をはじめとする体の様々な働きと繋がっているので、リズムが乱れると心身に影響を及ぼします。



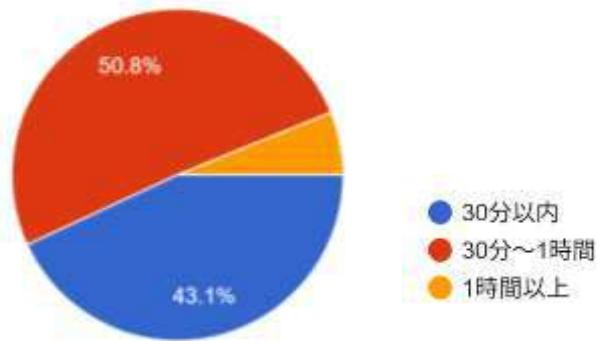
### 起床時間、就寝時間、食事、昼寝時間、活動時間、お風呂



上記の行動を同じような時間に行なうことが毎日のつじつまを合わせて規則正しい生活を作ります。仕事や家庭の事情もあるでしょうから、それぞれの家庭に合わせた生活リズムを確立させましょう。

## 8 お子様の1回の食事時間はどのくらいですか。

65 件の回答



### ●食事の時間は、20 分～30 分を目安にしてみませんか？

幼児期のお子さんが集中して食べられる時間は、お腹がある程度満たされるまでの 5 分～10 分くらいです。「こんなに短いの！？」と驚かれた方もいるかもしれません。食事時間が長くなると、なかなか食べてくれないことに親もイライラ。そのイライラは子どもにも伝わり、お互いストレスがたまり、食事の時間が苦痛になってしまいます。

また、食事にストレスを感じた状態は、心だけではなく、体にも影響し、消化が悪くなってしまいます。せっかく食べても栄養素をきちんと吸収できず、便秘や下痢を引き起こしてしまう可能性があります。



### ☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆ 食事に集中させるコツ！ ☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

#### ★☆コツ①：食事に集中できる環境づくり

遊び食べになりがちな時はこんなポイントを見直してみてはいかがでしょうか。

#### ◎テーブルの高さを確認しましょう

座った時にお子様の胸の位置にテーブルがくること、その際、肘がテーブルに無理なく乗せられるように

高さを調整しましょう。

#### ◎足が踏み台に着いていますか

椅子に座った状態で足がぶらぶらしていると、踏ん張りがきかず姿勢を保ちにくくなります。足が床や

椅子の踏み台に着いているかどうか確認してみてください。

#### ◎余分なものは片づけましょう

テーブルやその付近に、おもちゃなどの余分なものがある場合は、気を取られてしまい、食事に集中し

にくくなってしまいます。テレビや動画も消しましょう。

#### ☆コツ②：声かけも効果的！

「おいしいね」、「よく噛もうね」、「ごっくんできたね」といった声かけて食事に集中できることもあります。

様子を見ながら、お子様のペースに合わせてお声かけをしてみてください。

#### ☆コツ③：食事時間を決める

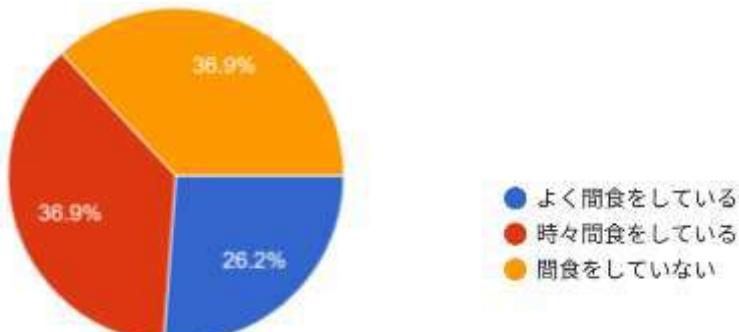
食事の時間ある程度決めて、食べられない時は切り上げてみるのもひとつの手です。

もちろん、だらだら食べているのはよくありませんが、”食事を楽しむ”のは大切なことです。その楽しみを、15分で

終わらせてしまうのはよくありません。家庭でも、楽しんで食事をしているようであれば、15分以上時間をとっても構わないのではないかでしょうか。前述のように、長時間のストレスのある食事は、親子ともに悪影響を及ぼすことがありますので、注意しましょう。

## 11 お子様はこども園を降園後、夕食前に間食していますか。

65件の回答



・夕食前に間食を食べると答えた方は、どんなものを食べますか。

(菓子類・ゼリー・果物・さつまいも・おにぎり・パン 等)

### おやつの役割って？



#### ○心の栄養

子供達にとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

#### ○栄養を補う食事(捕食)

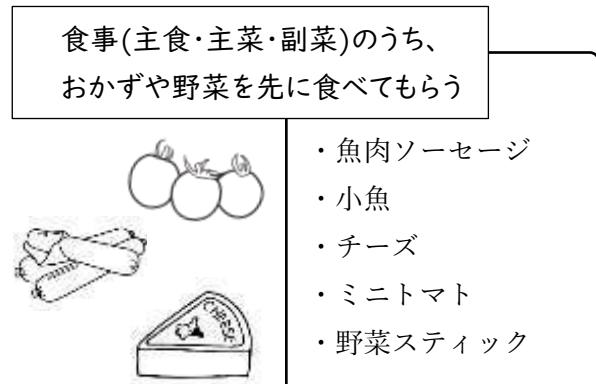
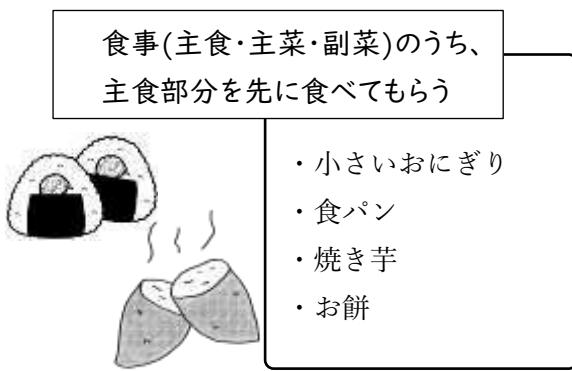
小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子供達。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう。

☆2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつをとるようにしましょう。

保育園降園後から夕食までの間、子供達は夕食までの時間が待てず、お腹が空いておやつを欲しがってしまうこともあります。

その場合には…**食事の一部をおやつ代わりに先に食べる**のもひとつの手です。

後の食事では先に食べた1品分を減らすことで、しっかりと1食を食べられたことになります。



#### 〈市販のおやつの付き合い方〉

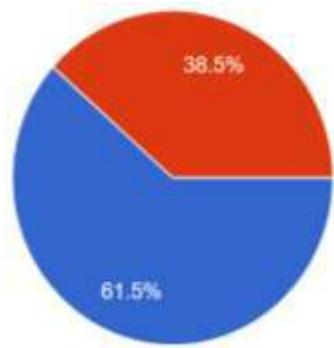
甘くないビスケットやせんべいなどがおすすめです。「幼児向き」や「赤ちゃん用」などと表示されているお菓子は、子どもの健康や味覚などを考慮して作られています。手作りと同じではありませんが、比較的安心です。

油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性があるので、できるだけ避けましょう。あげる場合は、「チョコは1日1粒まで」「お友達と食べる時だけ」「ケーキはお誕生日の日だけ」など、量や約束事を決めるのも良いと思います。

### 13 お子様は食事の際、よく噛んで食べていますか。

65件の回答

- よく噛んで食べている
- あまり噛まずに食べている
- 噛まずに飲み込んでいる



## よく噛んで食べるといいことだけ！

幼児期によく噛んで食べる習慣をつけることは、消化吸収を促す栄養面だけにとどまりません。虫歯予防にも繋がり、脳や言葉の発達、体力の向上などへも良い影響があるといわれます。

学校食事研究会が「よく噛む」ことの大切さを伝える分かりやすい標語を示しています。

「ひみこの歯がいーゼ」です。

**ひ** **肥満予防**

よく噛んで食べることで、噛む動作が脳に伝えられ、満腹中枢を刺激することによって、満腹感を得ることが出来ます。そのため、食べ過ぎを抑制する効果が期待できます。

**み** **味覚の発達**

よく噛むことで、食べ物本来の旨味や甘みが出てきます。色々な食材をよく噛んで食べることで、味覚が発達し、食材の味を楽しむことが出来るようになるでしょう。

**こ** **言葉の発達**

歯並びがよく、口をはっきり開けて話すと、きれいな発音ができます。よく噛むことは、口の周りの筋肉を使うため、表情がとても豊かになります。

**の** **脳の発達**

よく噛むと顎の筋肉が働いて、周りの血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなると言われています。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。

**は** **歯の病気を防ぐ**

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯になりかかった歯の表面を元に戻したり、細菌感染を防いでいるからして、虫歯や歯周病を防ぎます。

**か** **がんの予防**

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を消す働きがあるといわれ、それには食べ物を30秒以上唾液に浸すのが効果的なのだと。

**い** **胃腸の働きを促進する**

よく噛んで食べることで、消化酵素を含んだ、唾液の分泌量が増え、食べ物を消化しやすくなります。食べ物が小さくなっている為、胃腸の負担が軽減されます。

**ぜ** **全身の体力向上と全力投球**

よく噛むことで食べた食べ物は、栄養がしっかりと吸収され、エネルギーとして使われます。また、よく噛むことで顎や口周りの筋力が強くなるので、ぐっと力を入れて歯を食いしばることができ、大きな力が湧きます。

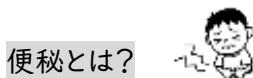
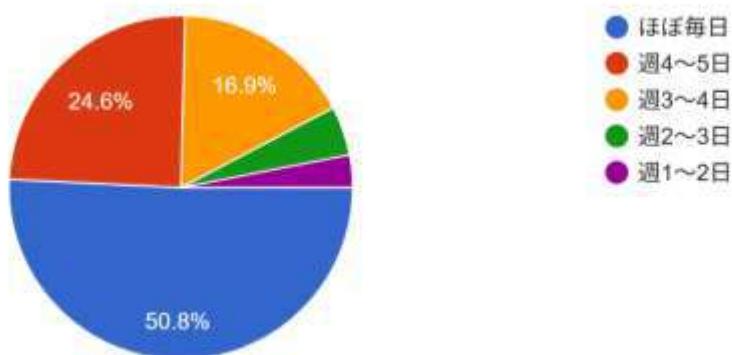
### ◇子どもが「噛む」ことが上手になるおすすめの食べ物

- ごぼう、れんこん、キノコなどの食物繊維が豊富な食材
- 干しシイタケ、こんにゃく、油揚げ、イカなどの弾力の大きい食材
- りんご、柿、するめなどの硬い食材



## 14 お子様の排便頻度はどのくらいですか。

65件の回答



2~3日便が出ないことを便秘だと思っていませんか? 実は、「便秘」とは「排便時に辛くなるほど力まなければならぬ状態」のことです。そのため、毎日排便があっても痛い、つらい時は便秘になりますし、2~3日に1度コンスタントに良い状態の便がするより出れば、それは便秘ではありません。

### 便を観察して、簡単に健康チェック!

◆理想的な便…黄色っぽいバナナうんち。便器を汚さず、つるんとした硬さ

『形』 硬いうんち・コロコロ便…水分や食物繊維が不足している可能性があります。

柔らかいうんち・下痢気味…食べすぎや消化不良が原因だったり、冷たい  
もの、甘いもの、油物が多くなったりするところがちです。

『色』 黄色っぽいうんち…善玉菌が多く、腸内環境がよい状態です。

黒っぽいうんち…お肉などの動物性たんぱく質の影響で、悪玉菌が多く、  
腸に長く留まっている状態です。



### 便秘のときにおすすめの食べ物

#### ○ 食物繊維を含む食品

- ・水溶性食物繊維…便を柔らかくして腸内をスムーズに移動できるようにしてくれます。  
例) 昆布、ひじき、わかめ、こんにゃく、長芋 等

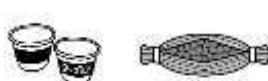


- ・不溶性食物繊維…腸の運動を活発にする、便の量を増やす役割があります。  
例) バナナ、さつまいも、かぼちゃ、ほうれん草、ごぼう 等



#### ○ 発酵食品 腸内環境を整えてくれる善玉菌を含んでいます。

- 例) ヨーグルト、納豆、味噌、チーズ、キムチ等



#### ○ オイル類 オイルに含まれる成分が腸を刺激して動きを活発にし、排便を促すと考えられています。

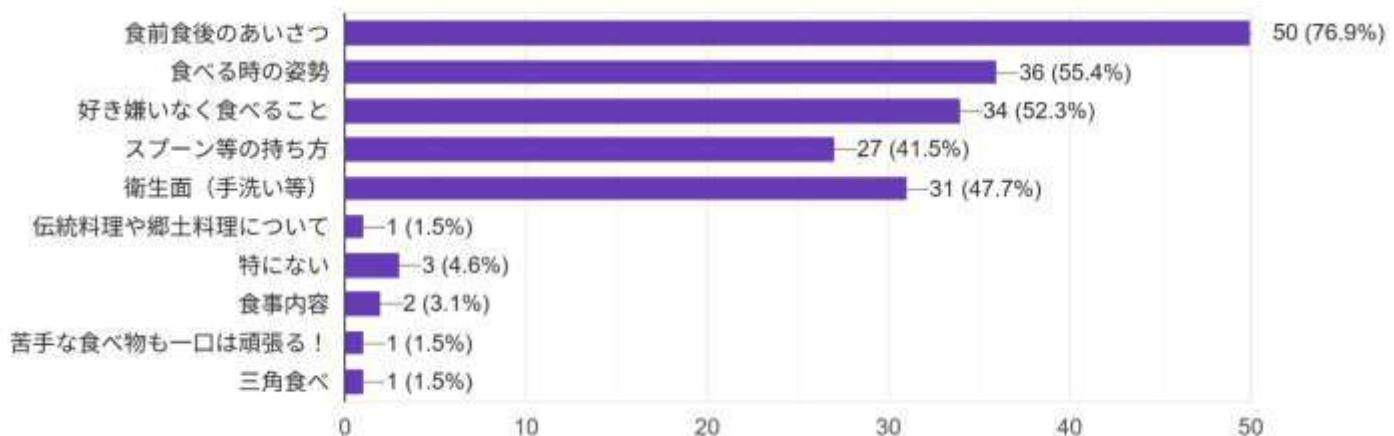
- 例) オリーブオイル、ごま油、えごま油、ココナッツオイル等



もちろん、食生活も便秘予防や解消には欠かせませんが、幼児の場合は食べ物以外にも運動不足、我慢癖がついている、環境の変化・ストレス等が関係しています。

## 15 お子様の食生活に関して、どのようなことを意識していますか。（複数回答可）

65件の回答



### ●食事のマナーを守って、楽しく食事をしましょう

食事のマナーを重点的に考えられているご家庭が多いようですね。子供は、毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。乳幼児期の食生活は、これからの食生活の基盤になるので、マナーの基本を身につけましょう。



#### ・まずは食べる前に手を洗おう！

子どもにとっての食事のマナーとは、どんなことでしょうか？スプーンやフォークをきちんと使えることでしょうか？もちろんテーブルマナーを教えることもありますが、まずは手を洗って、離乳食の頃ならスタイなどを付けて食事の支度をする所から始めましょう。食事の前には、手を洗う。これが最初に教える食事のマナーと言えます。



#### 感謝の気持ちを忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命のあるものをいただくことに感謝して「いただきます、ごちそうさま」を声に出して言いましょう。まだ言葉が出ない乳児でも、大人が繰り返し見本を見せると子どもも真似をして言えるようになります。



#### 一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるように

口に食べ物を入れたまま話したり、スプーンを振り回して食べ物が飛んだり、「一緒に食べる人が嫌な気持ちにならないこと」を伝えたいですね。

#### 姿勢を正そう

よい姿勢とは・・・

テーブルと体の間をこぶしひとつ分くらい開け、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態。

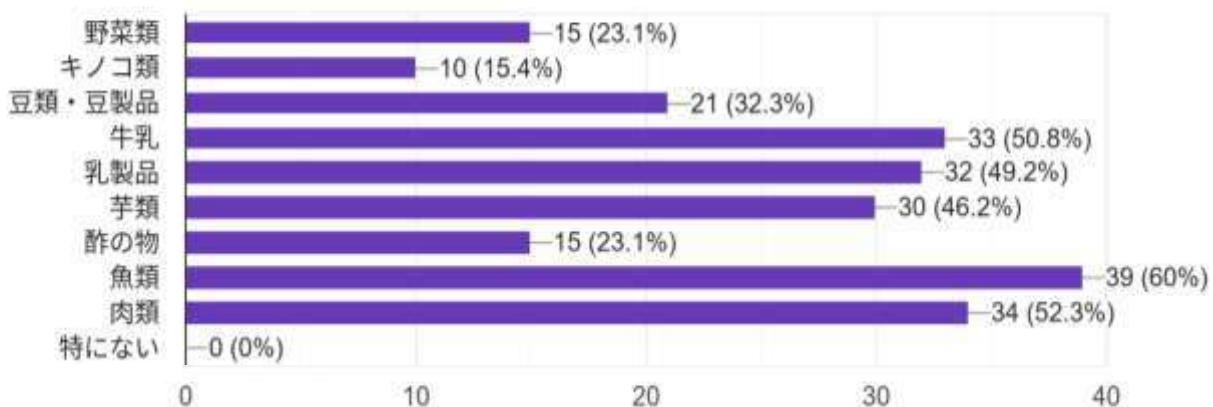
#### 食器をきちんと持とう

茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



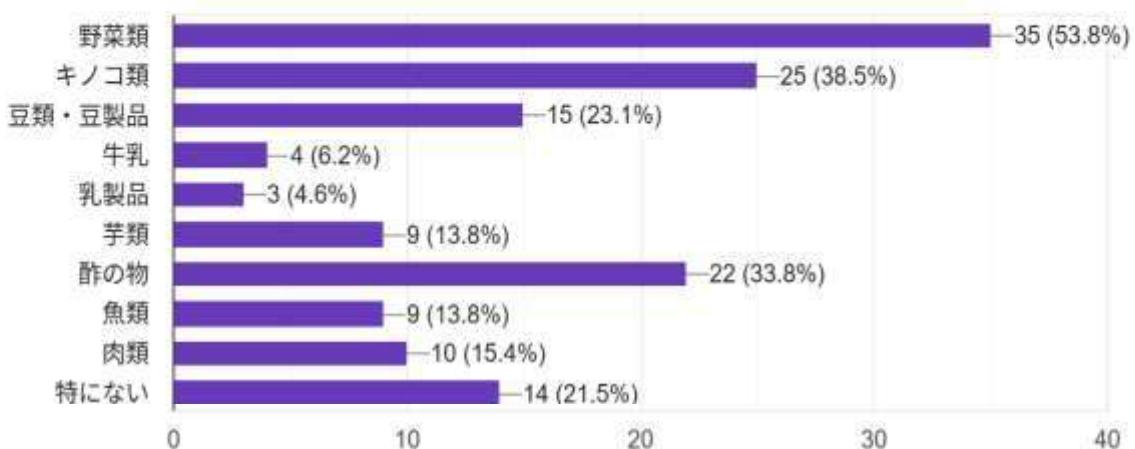
### 16 お子様の好きな料理（食材）は何ですか。（複数回答可）

65 件の回答



### 17 お子様の嫌いな料理（食材）は何ですか。（複数回答可）

65 件の回答



アンケート結果から「野菜類」や「きのこ類」が苦手なお子さんが多いようですね。



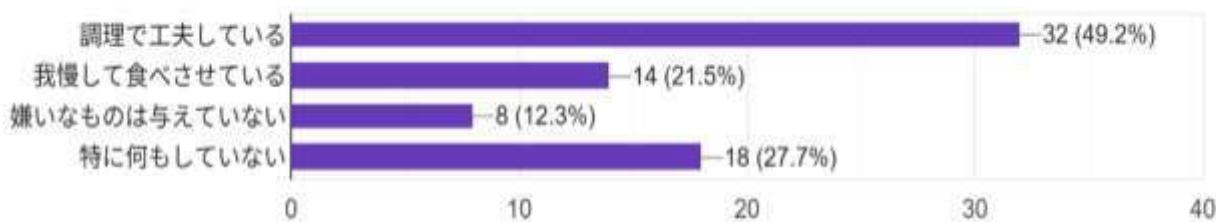
#### 【好き嫌いはどうして？】

「好き嫌い」の原因は様々あり、奥歯が生えそろっていないために咀嚼が上手くできなかったり、初めて見たり食べたりする料理への抵抗感が原因となっていることもあります。ピーマンなどの苦味、酢の物の酸っぱさなどの味は本能的に「もしかしたら体に害があるものかも」と認識する味でもあります。



## 18 お子様の嫌いな料理（食材）については、どのようにしていますか。（複数回答可）

65件の回答



調理で工夫する、他、一口・少量食べさせる等工夫されているご家庭が多いですね。

### 好き嫌いへの寄り添い方



#### ☆子供の気持ちを受け止める

まずは、子供の「この食べ物が嫌い」という気持ちを受け止めてあげましょう。「そうなんだ、○○君はピーマンが苦手なんだね」と共感の言葉をかけてもらうことで、子供は安心し、食事を嫌いになることを防げます。

#### ☆一口でも食べられたら褒める

子供が嫌いなものを一口でも食べられたら褒めることも重要です。「食べられたね!」「頑張ったね!」と褒めて少しずつでも食べさせてることで、その味に慣れて好みが変わる可能性もあります。褒められることで子供は達成感を得られるうえ、心の成長にも繋がります。

#### ☆他の食材から栄養を摂る

子供が好き嫌いをすると、栄養が偏ってしまうのでは…と心配になってしまふこともあるかと思います。しかし、特定の食材に含まれる栄養は、他の食材からも摂取できます。

例えば…トマト 赤色成分“リコピン” → スイカ、柿、金時にんじんにもリコピンは豊富

免疫力を高める“βカロテン” → かぼちゃ、にんじん、パプリカにも豊富

## 好き嫌いを克服する方法

### ☆楽しく食事をする

好き嫌いをなくす基本は、楽しい食事にあります。

- ・今日の楽しかった出来事を話しながら食べる
- ・絵本で見た食材の話をする
- ・大人が美味しそうに食べる姿を見せる



### ☆味付けや調理法を変えて食卓に出し続ける

調理法…煮る、蒸す、炒める、揚げるなど

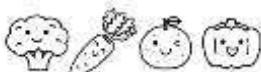
味付け…カレー、みそ汁、ケチャップ、マヨネーズ、だしを効かせるなど

見た目…野菜の型抜き、ハート型、星型



### ☆子供と一緒にごはんの支度をする

苦手な食材に親しみを覚えたり、興味をもつききっかけになったりします。また、お手伝いができたという達成感が、次は食べることに挑戦しようという意欲を育てることもあります。時間がない場合は、買い物や盛り付けを一緒に行うだけでも効果的です。



### ☆苦手な野菜を育ててみる

種まきや水やり、野菜が成長する様子を観察することを通して、野菜に興味を持てるようになるかもしれません。

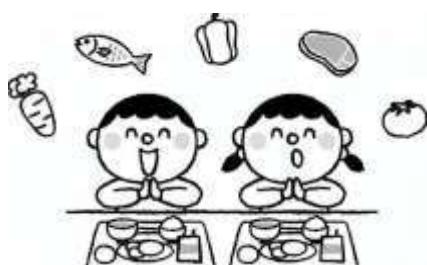
家庭でも育てやすいトマト、葉ねぎ、かいわれや豆苗などの再生栽培から始めてみましょう。



### 新しい食感や苦味に慣れないのは子供の本能です

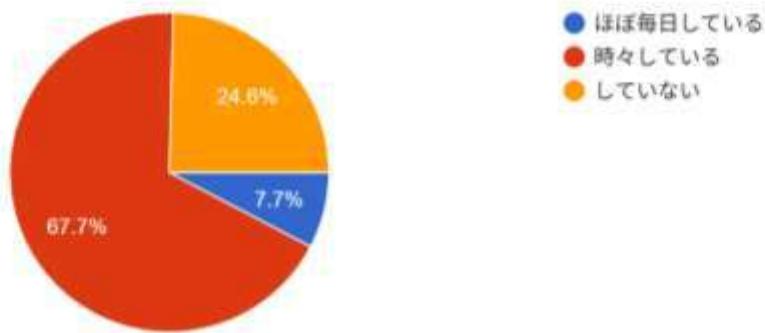
好き嫌いをなくす、何でも食べられるようになる、色々な食材の味を知って欲しいというのは、子どもたちのことと思う家族にとっての願いでもありますよね。しかし、「食べなさい」というのはかえって苦手意識につながってしまいます。経験を重ねて慣れていく味なので、好きになるまで時間がかかるることは自然なことです。たくさんの料理に出会いながら繰り返し経験することで、嗜好の幅は広がるので、今は焦らなくても大丈夫です。

**☆まずは「食べることは楽しいこと！」と感じられることが乳幼児期において大切です。**



19 お子様は家で食事の準備や手伝いをしていますか。

65件の回答



お手伝いをするといいことがある！

いいこと①

一緒に作ると  
食べることへの関心が  
高まります。

いいこと②

自分が中心に作ったよ  
うな気持ちになって、  
家族に進めます。

いいこと③

家族が喜んだり、褒めてく  
れる心地よい経験で、子供  
はぐっと成長します。

「やりたい！」と言った時がチャンス！できることから少しづつやってみよう！

**2~3歳におすすめのお手伝い例**

- ・ミニトマトのへたをとる
- ・レタスをちぎる、洗う
- ・すり鉢でごまをする
- ・おにぎりを作る、のりをまく
- ・ビニール袋に材料を入れて混ぜる
- ・お箸をテーブルに並べる
- ・納豆や卵をかき混ぜる



**4~6歳におすすめのお手伝い例**

- ・お豆の筋とり
- ・お米をとぐ
- ・包丁を使って野菜を切る
- ・ホットケーキやお好み焼きを作る
- ・御飯を茶碗によそう
- ・御飯と味噌汁を配膳
- ・お箸や食器をさげる、洗う、ふく



自分でできた！という達成感を味わうこ  
とができます。  
五感を刺激する声かけが◎

ルールを決めて手伝ってもらいましょ  
う。多少の失敗は次の成功につながりま  
す。

あくまでお手伝いから始め、けがのないように見守りながら、自立心を育てましょう。

## 20 こども園での給食についてのご意見やご要望など

(類似内容はまとめさせていただきました。主な内容をここに掲載させていただきます。)

保育園での食事や食事の様子をもっとみたい

いつも美味しい給食をありがとうございます。毎日完食していると聞いています。

いつも美味しい給食をありがとうございます。園では苦手なものも食べているようなので、レシピを知れたら嬉しいです

レシピをおしえてほしい 材料名だけでなく調味料等の分量など

いつも、給食おいしかったと言っていますし、苦手な野菜も食べたんだよ、と嬉しそうに話しています。毎日、おいしい給食を作ってくださり、ありがとうございます。

入園して、給食を良く食べていると聞き、食への関心が高まったのを家でも実感しています。お友達と一緒に食べられる環境にとても有り難く、子供達が食べやすいメニューや味付けなど工夫して下さっていると感じます。

日本産の食材を使ってもらえれば良いです。

美味しい給食が大好きのようです。家ではなかなかできること、行事ごとにいろいろ工夫されているので助かります。

励みになるお言葉をたくさんいただきました。ありがとうございます。苦手なものに挑戦している様子、子ども達の「美味しい」という言葉が給食を作る上で大きな励みになっております。

貴重なご意見は今後の参考にさせていただきます。ご要望の多かった、給食のレシピの一部を最後に載せておきます。ぜひご家庭でもお試しください。また、毎月のおたよりの一番最後に、今後も給食のレシピを掲載していくので、そちらもご参考ください。

近年、食育が見直されており、保護者の皆様も、お子さんの食生活には十分気を付けていらっしゃることが伺えました。「食べる力」は「生きる力」となります。今後もこども園でも食育への取り組みを積極的に行い、子どもたちにとって安心安全な食を提供し、生きる力をしっかりと育んでいきたいと思います。

今回皆様から頂いた貴重なご意見は、職員間で分かち合い、給食提供にも活かしていきます。

お忙しい中、アンケートにご協力いただき、本当にありがとうございました。



## みらい学園の人気メニュー！(量は幼児基準)

### ツナと豆腐のつくね焼き

ツナ22g	ケチャップ3g	① 豆腐を水切りする。
ソフト豆腐40g	ソース2g	② 乾しいたけを水で戻す。
たまねぎ 25g	油1g	③ ②、たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
にんじん11g		④ ツナ、①、③、生姜、パン粉、醤油を混ぜ合わせる。好みの大きさに丸めて成形する。
乾しいたけ1g		⑤ ⑤ケチャップソースをあわせる。
すりおろし生姜1g		⑥ フライパンに油を敷き、両面焼き上げたら完成。

### ひじきの煮つけ

ひじき 3g	砂糖 3g	① ひじきを水でもどして水洗いする。油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
にんじん 6g	みりん 1g	② にんじん、油揚げを細切りにする。いんげんは2cm程にカットする。
油揚げ 3g	醤油 2g	③ 鍋にだし汁、全ての調味料、ひじき、②を入れ、10~15分煮る。
いんげん 6g	だし汁適量	④ 汁気がなくなってきたら火を止め、味を含ませる。

### 豚肉のりんごソース煮

豚肉50g	① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
りんご18g	② りんご、しょうがをすりおろし、
たまねぎ5g	たまねぎはスライスする。
しょうが0.8g	③ たまねぎを炒め、しんなりしてきたら、豚肉、りんごを入れ加熱する。
みそ1.25g	
料理酒1.25g	④ 火が通ったら、調味料をしょうがを加え、ひと煮立ちさせたら完成。
醤油 1.2g	

### ツナサラダ

シーチキン 15g	① キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
キャベツ 35g	② 鍋に湯を沸かし、①を茹で水にさらして冷ます。
きゅうり 15g	③ シーチキン、調味料を合わせてドレッシングを作る。
にんじん 6g	④ ②と③を混ぜ合わせたら完成。
酢 2g	
砂糖 1g	
塩 0.18g	
油 1g	

### 焼肉

牛肉 40g	にんにく 0.4g	① たまねぎ、ピーマンはスライス、にんじんは短冊切りにする。
たまねぎ 30g	しょうゆ 2g	② フライパンに油を敷き、
にんじん 10g	味噌 2g	牛肉を炒める。
ピーマン 10g	みりん 4g	③ ①も加え炒める。
	油 3	④ 火が通ったら、調味料を入れてさらに炒めて完成。

### ブロッコリーのかつお和え

ブロッコリー 55g	① ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
塩 0.3g	② ①を塩ゆでする。
かつお節 1g	③ 火が通ったら、ざる上げし、
砂糖 0.5g	冷ます。
しょうゆ 1.2g	④ 砂糖、しょうゆ、かつお節を③に和えて完成。

### 鶏肉の南蛮漬け

鶏もも肉 70g	① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振る。
塩こしょう 0.03g	② ①に片栗粉をまぶす。
片栗粉 6g	③ フライパンに油を敷き、②を揚げ焼きする。
油 3g	④ 調味料を火にかけ、焼きあがった③と絡めて完成。
砂糖 1.2g	
しょうゆ 3g	
酢 1.5g	
しょうが 1g	

### チーズじゃが

じゃがいも 70g	① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。塩を加えて茹でる。
ピザ用チーズ 10g	② ①を粉ふき芋にしつぶす。
片栗粉 6g	③ ②にピザ用チーズと片栗粉を混ぜ、
塩 0.3g	食べやすい大きさの小判型にする。
油 適量	④ フライパンに油を熱し、③を入れ、両面がこんがり焼けたら完成。

