湯ったりゆがわら『健幸』プラン　こどもの元気食タスクフォース　「よくかむレシピ紹介」

かみかみ パワーアップレシピ

よくかむことがわかるレシピ集

よくかむと、どんなよいことがあるの？

よくかむには、なん回かむとよいの？

どんなお料理を食べると、よくかむことができるの？

湯ったりゆがわら『健幸』プラン
湯河原町オリジナルレシピを掲載中！

湯河原町　簡単レシピ

湯河原町保健センター　令和7年10月作成

大きめに切った具材でかみごたえバッチリです！

おすすめ:年長から

栄養価(1人分)

エネルギー	416kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	7.1g
塩分	1.3g

ごぼうのごまだれ丼

湯河原町立小学校

材料(小学生 4人分)

米	2合
米粒麦	大さじ1
ちくわ	4本
ごぼう	½本
小麦粉	20g
片栗粉	20g
揚げ油	適宜
小松菜	½束

(ごまだれ)

砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1

【作り方】

① 米を研ぎ、米粒麦を混ぜ、麦ごはんを炊く。(白飯でもよい)
② ちくわとごぼうは縦半分に切り、3㎝くらいの長さに切る。小松菜は、ゆでて、3㎝くらいの長さに切る。
③ たれの材料を小鍋にいれ、煮立てる。
④ 小麦粉と片栗粉を合わせ、ちくわとごぼうにまぶし、油で揚げる。
⑤ ちくわ、ごぼう、小松菜を③のたれで和える。
⑥ ご飯をどんぶりに盛り、和えた具をのせる。

ほくほく食感！のり塩味で、食べやすく！

おすすめ:年長から

あおのりポテトビーンズ

湯河原町立小学校

材料(小学生 4人分)

じゃがいも(生)	中2個(約300g)	
だいず(水煮)	80g	
片栗粉	小さじ2	
揚げ油	適量	
食塩	0.6g	あわせておく
こしょう	少々	あわせておく
青のり	0.4g	あわせておく

栄養価(1人分)

エネルギー	112kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	6.0g
塩分	0.1g

【作り方】

① じゃがいもを、1㎝程度の角切りにする。
② 大豆に片栗粉をまぶす。
③ 油で、①と②を順番に揚げる。
(①じゃがいも 素揚げ → ② 大豆)
④ あわせた調味料をかけて完成。

高野豆腐を揚げるとサクサクフワフワで、新食感！

おすすめ:年長から

高野豆腐のかわり揚げ

湯河原町立小学校

材料(小学生 4人分)

高野豆腐(サイコロ)	50g
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
カレー粉	少々
砂糖	小さじ2

栄養価(1人分)

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.0g
塩分	0.4g

【作り方】

① 高野豆腐は水につけて戻し、しぼって水を切る。

② しょうゆ、みりんを合わせて①と和え、下味をつける。

③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

④ カレー粉と砂糖を合わせ、③と和えて完成。

園児も大好き！きゅうりだけで、パパッとできちゃう♡

おすすめ:奥歯ですりつぶせるようになってから

カリコリやみつききゅうり

湯河原町立幼稚園

栄養価(1人分)

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	1.1g
塩分	0.1g

材料(幼児4人分)

きゅうり	2本	
鶏がらスープの素	小さじ1	☆調味料
食塩	少々	☆調味料
砂糖	小さじ1/2	☆調味料
ごま油	小さじ1	☆調味料
酢	小さじ1	☆調味料

【作り方】

① きゅうりを輪切りにして、沸騰したお湯で1分程度湯がき、水にさらしてよく絞る。

② ☆の調味料をボウルに入れ、鶏がらスープが溶けるまでよく混ぜる。

③ きゅうりを入れて和え、器に盛りつけて完成。

サクサクおやつが、材料３つで完成☆

おすすめ：奥歯でかめるようになってから

お麸のさくさくラスク

湯河原町立保育園

材料（幼児4人分）

麸（乾燥）	30g
（小さめの麸　約40個）	
バター	20g
グラニュー糖	小さじ2

栄養価（1人分）

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	4.3g
塩分	0.1g

【作り方】

①フライパンを弱火で熱し、バターを10g入れて溶かす
②バターが溶け出したら麸を入れる
③麸の片面に薄く色が付いたら裏返し、残りのバター10gを入れる
④皿に盛り付け、上からグラニュー糖を振りかけたらできあがり♪

さっとゆでた野菜が、シャキシャキしておいしい！

おすすめ：奥歯ですりつぶせるようになってから

きりぼしだいこんのツナサラダ

湯河原町立保育園

材料（幼児4人分）

切り干し大根（乾燥）	15g
にんじん	1/2本
きゅうり	1/3本
もやし	30g
ツナ缶（油をきる）	1缶
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
酢	小さじ1
ごま油	大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー	105kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	7.4g
塩分	0.9g

【作り方】

①　切り干し大根を水戻し、水気を切る
②　人参は千切り、きゅうりは半月斜め切り
③　もやしは適当に食べやすいサイズにカットする
④　人参、もやし、切り干し大根をさっとお湯でゆでる
⑤　調味料を合わせて、具材を加えて混ぜる
※　冷蔵庫に30分程置いておくと、味がしみこみます。

野菜とじゃこの組み合わせで、かみこたえUP

おすすめ：奥歯でかめるようになってから

にんじんのじゃこ和え

湯河原町保健センター

材料（幼児4人分）

にんじん	1本（150g）
じゃこ	20g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.3g
塩分	0.5g

【作り方】

① にんじんはピーラーなどでリボン状にうすくスライスし、さっとゆでて、水気をきる。

② ボウルにじゃこ、さとう、しょうゆを加えて混ぜ、①を入れて全体を混ぜ合わせる。

かみかみパワーアップのヒント

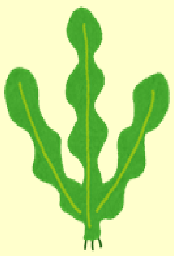
料理(りょうり)の工夫(くふう)

★食材(しょくざい)は、大(おお)きめに切(き)る

★ゆでる、焼(や)く時間(じかん)を長(なが)くしすぎない（歯(は)ごたえを残(のこ)す）

★ナッツ、じゃこなどアクセントになる食材(しょくざい)を使(つか)う

よくかむ食品(しょくひん)



★まめ　★ごま　★わかめ　★やさい　★さかな　★しいたけなどのきのこ　★いも

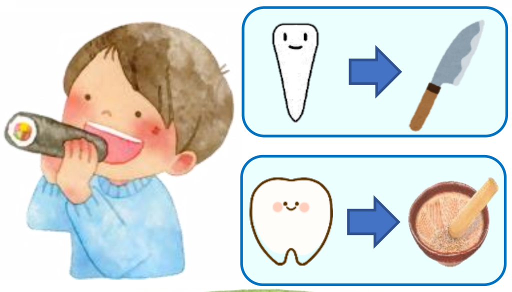
「食べること」のひみつ

もぐもぐ、かみかみ、ごっくん。みなさんがおいしいごはんを食べるとき、身体のどこが働いているでしょうか？
スプーン、フォーク、はしを持つ手が働く？　それだけではありません。
実は、唇、歯、舌、顔の筋肉など、たくさんのパーツが力を合わせて働いているのです。
この「食べること」のひみつについて、一緒に見ていきましょう。

食べ物を見る

食べ物か、どうかを
まず「目」で見て判断
します。

口の中で もぐもぐ・かみかみ



「前歯」が食べ物をかみ切る包丁、
「奥歯」が食べ物をすりつぶす
すり鉢のような役割をします。

食べ物をまとめる

噛んで、小さくなった食べ物を
唾液と混ぜ合わせて、「舌」が
ひとまとめにします。

食べ物をごっくん

ひとまとめになって
飲み込みやすい形になった食べ
物をごっくん、と飲み込みます。

誤飲や誤嚥による窒息事故を防ぐ食べ方のポイント

小児が窒息をした場合、死亡率は45%、救命できた場合でも30%という報告があります。
そのため、事故が起きないような食べ方をすることが重要です。ここでは、事故を防ぐポイントを紹介します。

ひとくちの量
ひとくちの量は、
無理なく食べられる
大きさにしましょう。

しっかり噛む
食べ物はしっかり噛んで、
唾とよく混ぜ合わせてから
飲み込みましょう。

のどに詰まる？
のどに詰まりやすいもの
(こんにゃくゼリー、もち)は
食べやすい大きさにして
よく噛みましょう。

危険なもの
子どもの手の届くところに誤飲すると
危険なもの(ボタン、ビー玉など)を
置かないようにしましょう。

神奈川県小田原保健福祉事務所　保健福祉課（歯科）

噛むことは「さいこう」！

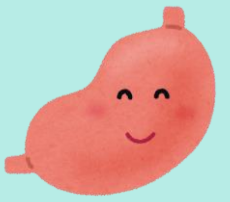
ここまで、食べ物を口に入れるところから、飲み込むまでを見てきましたね。
その中で、歯でしっかり噛むことが大切でした。では、噛むと　どんなよいことがあるのでしょう？
キーワードは、噛むことは「さいこう」です！

さ　かなも肉も何でもおいしい！

たくさん「噛む」と 唾液(つば)がたくさんでて、
おいしさを感じやすくなります。

い　ちょうが元気！

噛みくだいてから飲み込むことで、
栄養を身体に取り込みやすくします。

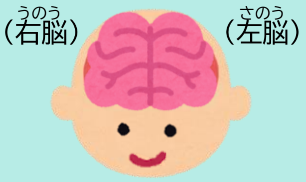


こ　とばがはっきり！

口の周りの筋肉が発達して、
はっきり発音ができます。

う　のうも、さのうもフル回転！

脳がよくはたらいて、
集中力や記憶力がアップします。



昔の人と比べると、噛む回数はずっと少なくなっている！？

ふんわり、とろーり、やわらか。現代の食べ物は、あまり噛まなくても食べられるものが増えています。

弥生時代 (約2000年前)
噛む回数
：約4,000回

鎌倉時代 (約1000年前)
噛む回数
：約2,500回

20世紀初期 (約100年前)
噛む回数
：約1,500回

現代
噛む回数
：約600回

「かみかみパワーアップレシピ」を活用して、噛むことの「さいこう」な効果を家族みんなで体験してください。