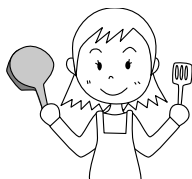


わんぱくだより

2014年12月

食作りへの参加

食事作りに参加することにより、家庭での食に関する会話が生まれ、食生活に関する知識や技術が自然に身につきます。それは生きる力を得るための重要な経験となります。子どもの成長にあわせ、献立作成から後片付けまでを一緒に行いましょう。



1. 献立作成

子どもと食事について会話をしながら献立作成をしましょう。

「今日は何をたべようかな？」
「給食ではどんなものを食べたの？」

「今日は寒いから〇〇にしましょう。」
「今の季節は〇〇がおいしいよ。」

2. 買い物

子どもとの買い物を楽しみましょう。



「いろいろな形や色があるね。」



「どっちが新鮮かな？」



「今は〇〇が旬だよ。」

3. 保存

保存は食材を最後まで安全に無駄なく扱う上で大切な作業です。



「袋で野菜を守ろうね。」



「肉や魚は分けて保存しようね。」



「野菜はここに入れようね。」

4. 調理

成長段階にあわせてできることをさせてみましょう。



洗う



ちぎる



皮をむく



切る

調理をしているところを見せながら会話をしましょう。



「生ではどんな味かな？」



「炒めたら何か変わったかな？」



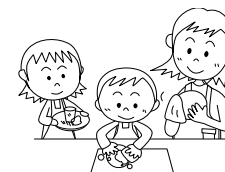
「おいしいそうな香りがしてきたね。」

5. 準備・後片付け

一緒に準備と後片付けをしましょう。



テーブルふき



食器洗い



食器ふき



【みんなで楽しい！カップ寿司】



好きなものをトッピングしてカラフル寿司を作りましょう。みんなが集まるパーティーにぴったり！
具材を一緒に選んだり、準備をしたり。お子様と楽しみましょう。

材料 4人分

寿司めし 2合分
ごはん 2合分
切干大根 30g
酢 大さじ4
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/2
きゅうり 1本
塩 少々
しらす干し 15g
白ごま 大さじ1

作り方

- 切干大根は乾燥したままのものを包丁でざくざくと切り、[酢・しょうゆ・塩]の中に入れて戻す。
- きゅうりは小口切にして塩少々でもみ、水洗いして水気をしっかりと切る。
- しらす干しは熱湯をさっとまわしかけておく。
- ご飯に1・2・3と白ごまを加えて切るように混ぜる。
- 好きなカップに4を適量入れ、トッピングを盛り付ける。



トッピング
コーン・鮭・鶏そぼろ
・野菜（葉物・トマト）等

