



ちょっと余裕がある時間に 一緒に料理に チャレンジ!!

子どもが料理に興味を持ち始めるのが、3歳頃。そして、「やりたい!!」と思うピークが5歳頃と言われています。包丁や火が危ないからと料理から子どもを遠ざけてしまうと、自分からやろうという気持ちが薄れていくようです。

子どもの「やりたい!!」という思いを大切に一緒にお料理をしてみましょう。保育園で人気のおやつレシピを紹介します。



写真:島保育園・松園保育園・びっころ保育園・第二若葉保育園・湯本保育園の取り組み

のりじゃこトースト

材料 (大人2人分)

- 食パン 2枚
- 海苔 1/2枚
- マヨネーズ 大さじ2
- しらす干し 50グラム

作り方

- 1 のりは細かく手でちぎる
- 2 食パンにマヨネーズをぬる
- 3 海苔としらす干しをパンにのせる
- 4 オーブントースターで焼く

かんたん!
おいしそう!



親子で調理
ポイント!!

海苔をちぎる作業やパンに具をのせる作業は、1・2歳児ぐらいから楽しくできますよ。

手順が少ないので何度か一緒に作ると、一人で作れるようになる子もいます。お母さんやお父さんが「作って!」とリクエストするのも、子どものやる気アップにつながります。

※オーブントースターでのやけどには十分注意して、「取り出すのは大人がする」などの約束などをしっかりしましょう。

スイートポテト

材料 (大人2人分)

- | | | | |
|--------|--------|----|--------|
| さつまいも | 200グラム | 卵黄 | 20グラム |
| スキムミルク | 20グラム | 練乳 | 20グラム |
| 無塩バター | 12グラム | ゴマ | 0.4グラム |
| 生クリーム | 16グラム | | |

作り方

- 1 さつまいもの皮をむき、弱火でゆっくり茹でるか蒸す
- 2 柔らかくなったら、マッシャーでつぶす
※マッシャーがないときはフォークなどを使ってつぶしましょう
- 3 他の材料を入れて、混ぜ合わせる
- 4 ラップなどで形を整えて、アルミカップなどに入れ、オーブンやトースターで焼く
(仕上げに、卵黄をぬるときれいな焼き色がつきます)

いっしょにたべよう♪



さつまいも!



親子で調理
ポイント!!

皮をむく作業はピーラーを使うと4・5歳児でもできます。

保育園での活動で子どもたちがスイートポテトを作ることも多いです。「家でもやってみようか?」の声掛けで、園での様子を知る会話のきっかけにもなります。

バナナブラウニー

材料 (5号又は6号の型1台分)

- | | | | | |
|-----------|------------|-----|-------|-----------------------------|
| 薄力粉 | 80グラム | A粉類 | 干しブドウ | 80グラム |
| ベーキングパウダー | 1グラム | | サラダ油 | 40グラム |
| ピュアココア | 40グラム | | 牛乳 | 40グラム |
| 卵 (Mサイズ) | 1個 (50グラム) | | バナナ | 180グラム
(大き目のバナナ1本と半分くらい) |
| 上白糖 | 80グラム | | | |

作り方

- 1 卵をわりほぐし、砂糖、油、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- 2 バナナは半分をつぶして、半分を輪切りにする。
- 3 1につぶしたバナナ、Aの粉類、干しブドウを合わせる。
- 4 型に生地を流し、切ったバナナを並べる。
- 5 180℃で20分くらい焼く。(機種によって違いがあるので様子を見てください。)
- 6 焼きあがったらカットする。

親子で調理
ポイント!!

ケーキ屋さんみたい!



バナナは切りやすい食材です。4・5歳頃のお子さんに切ってもらうのもいいですね。

このほかにも、フライの衣をつける、餃子や春巻きの皮に具材を包む、クッキーや野菜の型抜きなど、全部ではなく、一部分と一緒にするのも無理なく取り組みますよ!



市内の保育園や幼稚園でも「食」を大事にした活動を取り入れておるのじゃ!

