

親子でクッキング！！

実際に食材に触れ、料理をするという経験は、食への興味が広がり、食欲増進や偏食の改善につながります。料理は手先を使う良い機会にもなりますので、ぜひ、お子さんと一緒に作ってみましょう。

①何を作るか考えてみよう！

どんな料理を作るかお子さんと一緒に考えましょう。興味のある料理や、お子さんの年齢に合わせたお手伝いができる料理がおすすめです。誰に食べてもらおうかと考えるのもワクワクしますね！



②一緒に買い物に行こう！

必要な材料をお子さんと一緒に買いにでかけましょう。食材がどんな場所にあるかや、大きさ、鮮度など選び方を知ることができ、野菜や魚は食材本来の姿を知る良い機会になります。

③準備をしよう！

*身支度をしよう



●こぼれたり、散らかったりしてもいいように床に新聞紙などを敷きましょう。そのまま捨てられるので便利です。

●机でできる下処理などは、食卓テーブルのような広い場所でやりましょう。



④料理を作ってみよう♪

子どもでも、安全にできる作業を少量からやってもらいましょう。

- ・野菜の下準備・・・・・・・・野菜を洗う、皮をむく、すじ取り、葉物をちぎるなど
 - ・材料を混ぜる・・・・・・・・ドレッシングを作る、生地を混ぜるなど
 - ・焼く（ひっくり返す）・・ホットケーキ、お好み焼きなど
 - ・形を作る・・・・・・・・野菜やクッキーの型抜き、おにぎりを握るなど
 - ・盛り付けをする・・・・・・サラダやデザートへのトッピングなど
- ※年長さんは学校に向けて、しゃもじやおたまを使い盛り付けの練習をしてみましょう。

お手伝いの他にも、まな板と包丁のトン・トン・トンという音や、お鍋がグツ・グツ煮える音を聞いたり、ちょっと味見をしてみたり。「食べたい」気持ちが出てきますね。

⑤一緒に食べる

自分で作った料理は格別ですね！食卓での会話も弾みます。
自分が作った喜び、それを誰かに食べてもらう喜びで自信もついていきますね。



⑥後片付けをする

洗うものを流しへ持って行く・テーブルの上を拭くなどお子さんができることもあります。
おうちの人がいつもしていることをすることで、相手の気持ちがわかり、感謝の気持ちが育ちます。



おやつレシピ



ポンデケーキ

＜材料・・・12個分＞

白玉粉・・・・・・・・・・80g
小麦粉・・・・・・・・・・40g
ベーキングパウダー・・小さじ1/2
スキムミルク・・・・大さじ2と1/2
粉チーズ・・・・・・・・・・30g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・大さじ1と1/2
木綿豆腐・・・・・・・・・・120g

★赤字がお手伝いポイントです。

＜作り方＞

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、**大きい粒はつぶしておく**。
- ③ ②に他の材料も全て入れ、白玉粉をつぶしながらよく**混ぜ**、全体がなじむまでよく**こねる**。
- ④ 12等分にし、**丸めて**天板に並べる。
オーブンで15分焼く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	241 kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	8.4 g
塩分	0.5 g

