



の給食だよ

2023 年 4 月 28 日

発行

栄養士 吉野美喜子

やってみよう！おてつだい

親子で一緒に食事づくりや準備をしてみましょう

親子で食事づくりや準備をすることで…

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや準備に関わることで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
 - ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話に親しんだりしていると、食べ物に興味、関心が持てる。

子どものできることから始めましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行うお手伝いの一例

- 【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブルを拭く、食器を選ぶ・並べる
- 【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける
- 【食事の後で】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う

♪ Let's cooking!! 親子で作ってみましょう ♪ ベジタクッキー

■ 材 料（つくりやすい分量）		■ つくり方
卵	50g (M1個)	 ① 卵を割り、 <u>菜箸や泡だて器などでほぐす。</u> ② にんじんを細かく刻む。（またはすりおろす） ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて <u>ふるう。</u> ④ <u>砂糖、バターを泡だて器でよく混ぜ、にんじん、卵、ふるった粉を加えて混ぜ合わせる。</u> ⑤ ④を <u>スプーンですくって</u> 天板に並べ、190℃のオーブンで20分くらい焼く。  下線部分は子どもがお手伝いしやすい作業です
にんじん	25g	
小麦粉（薄力粉）	100g	
ベーキングパウダー	2.5g（小さじ 1/2 強）	
砂糖	40g	
バター	40g	
※にんじんをゆでて刻んだ青菜にしてもおいしいです！		

安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。（料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など）
包丁や火を使う作業は大人が（もしくは大人と一緒に）行いましょう。