

1月



あけましておめでとうございます。

寒くなりあまり外出ができず、おうち時間が増える時期ではないでしょうか。

おうち時間を活用して親子でクッキングをしてみましょう。

お子さんにお手伝いの習慣をつけてもらう良い機会になりますよ♪

◎毎日のお手伝いのきっかけに

料理のお手伝いは自分が作ったものを食べることが出来るので、やる気アップ!!親子でクッキングすることでコミュニケーションも沢山取ることが出来ます。



◎食育にも

料理を一緒にすることで食材選び、衛生面、賞味期限などを自然に伝えることができます。

◎五感の刺激に

- ・味覚（味見をする）
- ・触覚（食材を洗ったり、生地をこねたりする）
- ・視覚（食材の色の変化、火加減）
- ・聴覚（炒め物の音、野菜を洗う音）
- ・嗅覚（料理中の匂い）

を鍛えることが出来ます。

また、料理をすることで好奇心が育まれ、表現が豊かになっていきます。

●ブロッコリーグラタン●

色々な調理工程を楽しめます。ぜひ親子で作ってみてください。

◎材料【4人分】

ブロッコリー	1/2株	しめじ	1/3株
鶏もも肉	100g	小麦粉	大さじ2
人参	1/4本	牛乳	100ml
玉ねぎ	1/2個	顆粒コンソメ	5g

◎作り方

- ①食材を食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは下茹でしておきます。
- ②肉、人参、玉ねぎ、しめじを柔らかくなるまで炒めます。
- ③小麦粉と顆粒コンソメをふるいながら牛乳と混ぜ合わせます。
- ④②の中に少しずつ③を入れとろみが出るまで混ぜます。
- ⑤耐熱皿に④とブロッコリーを入れ、トースターできつね色になるまで焼いたら完成です!!

○保育園ではこのようなお手伝いをおすすめしています○

- 0歳～ レタスをちぎる
- 1歳～ きのこをほぐす
- 2歳～ ピーマンの種とり
- 3歳～ たけのこ、とうもろこしの皮むき
- 4歳、5歳～ かぼちゃの種とり、絹さやのすじとり

この他にも年齢に合わせて、食材を洗う、切る、焼く、調味料を測るなどいろいろなお手伝いをさせてあげてください。

旬の食材
春菊、水菜、
カリフラワー、
いちご、いよかん、
ふぐ、ぶり

