



食事だより



9月の食育のテーマは“絵本のお料理”第2弾です。

第1弾の5月の献立には、絵本に登場する料理と同じものを食べよう！とキッチンで絵本の料理を再現しました。そして今月はいよいよ、子どもたち自身が読んだ絵本のお料理を、子どもたち自身で作ってみることに挑戦します！

保育園では月ごとに決めた食育のテーマに沿って子どもたちが料理をする“クッキング”を行っています。今月は、絵本に描かれた料理が出来上がっていくまでを、絵本の表現と照らし合わせながらクッキングする事で、絵本に描かれた料理の過程を確かめていきます。

包丁で野菜を切ると本当にトントんと鳴るの？同じ野菜を切るという中でも、硬い野菜と柔らかい野菜での音の違いは？フライパンで熱した油に食材が投入されて跳ねる音はどんな音？グツグツと煮込んだ、完成間近の鍋のふたを開けた瞬間に立ちのぼるフワツとした蒸気はどんな香り？



サクサク♪
トントん♪



コトコト♪
グツグツ♪



自分で読んだ絵本と照らし合わせながら経験することで、リアルなものを想像出来る力が芽生えていく事に期待しています。子どもたちが出会う新たな絵本に登場する料理に、たくさんの刺激を受けますように♪

★簡単クッキング★

〈ホットケーキ★子ども1人分〉

★材料★

- ホットケーキ MIX 100g
- 絹ごし豆腐 60g
- 牛乳 70g～
- 油 適量
- はちみつ・バター お好みで

- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。
- ② ホットケーキ mix を入れてさっくりと混ぜ、牛乳を少量ずつ入れて生地 hardness を調整する。
- ③ 熱したフライパンに生地を落として蓋をする。
- ④ 気泡がプツプツ出てきたらひっくり返し、蓋をしなくて焼いたら出来上がり。

卵を使用せず、絹ごし豆腐を用いてふわふわのホットケーキを作ることが出来ます。
ぜひお子様とお試し下さい。