

給食だより 9月号

平成29年8月31日 認定こども園一関南保育園

<親子でクッキング>

保育園では、ピーラーを使ってじゃが芋の皮むき、ゆで卵の殻むきなどクッキングしました。以上児さんは、今度、包丁を使ってクッキングをしたいと思っています。お家でも、是非、親子で一緒に食事作りにチャレンジしてみましょう。

●3歳からのお手伝い

- ・洗う……じゃが芋や人参など形のしっかりしたものを、スポンジやたわしでこする。
- ・皮をむく……ピーラーなど道具の使い方を教えたい、茹でて冷ましたじゃが芋の皮むきや、枝豆などをさやから取り出してみる。また、ゆで卵の殻むきなど。
- ・ちぎる……レタスや、やわらかい葉野菜など。
- ・まぜる……サラダや和えものなど。

●5歳児頃になったら

- ・むく、切る……ピーラーで皮をむく。包丁の使い方を教える(子供用の包丁)。
- ・オーブントースターを使う……パンや餅を焼く。
- ・こねる、割る……ハンバーグの生地、白玉だんごなどをこねる。卵を割る。
- ・お米をとぐなど。



あくまでお手伝いから始め、ケガのないように見守りながら、自立心を育てましょう。

大人の声かけの禁句は「ダメダメ」「早く、早く」「急いで」です。

一方、「だいじょうぶ」「あせらなくてもいいよ」「それでいいよ」「ゆっくりでもいいよ」「よくできた」「じょうずね」など、自信を持たせるような魔法の言葉をかけましょう。



<作ってみませんか・おからハンバーグ>

(材料)4人分(8個分)

(ソース)

豚挽き肉	180g	しょうゆ	大さじ1弱
おから	20g	砂糖	大さじ1弱
卵	19g(L1/3個)	みりん	大さじ1強
玉葱	60g	片栗粉	小さじ1
牛乳	20g	水	大さじ1強

(牛乳は様子を見ながら調節してください。)

塩、コショウ 少々

(作り方)

- ① しょうゆ、砂糖、みりんを鍋に入れて火にかけ、煮立ってきたら、分量の水に溶いた片栗粉を加えてソースを作る。
- ② 玉葱はみじん切にする。
- ③ ひき肉、おから、玉葱、卵、牛乳、塩コショウを入れて、混ぜながら練る。
- ④ ③を小判型にし、フライパンで焼き、焼きあがったら、①のソースをかける。