

# 2013年

# 9月

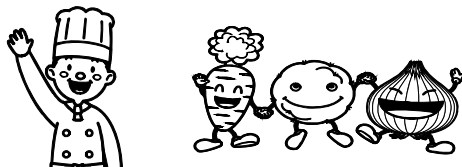
## 給食だより

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

### 子どもにもできるお手伝い

保育園でも、とうもろこしやそらまめの皮むきなど、子どもたちにお手伝いをお願いしています。実際に自分たちが調理にかかわることで、子どもたちにとってその食材が特別な存在となり、食べる意欲へとつながってきます。

### ☆親子でクッキング☆



クッキングを通して、作って食べることの楽しさ、嬉しさを子どもたちと一緒に体験してみましょう！

### クッキングのポイント



- 子どもたちの力で作れるもの・・・サラダ、白玉団子、ぎょうざなど
- 出来上がるまでの見通しを子どもたちにもってもらおう・・・出来上がったらすぐに食べられるもの
- 食べる準備と後片付けもしてもらおう・・・食卓を拭く、食器を並べる、食器を片づけるなど

### 各年齢のお手伝い

#### 2～3歳児

- 野菜を洗う・ちぎる
- スプーンを使ってこんにやくをちぎる
- そらまめをさやから取り出す
- きのこをほぐす
- ラップで包まれたごはんでおにぎりを作る・・・など

調理時間は30分程度、作ったらすぐ食べられるメニューにすると見通しを持ちやすくなります！

#### 4～5歳児

- ピラーを使った皮むき
- 野菜を切る
- ホットプレートを使う・・・など



包丁を使う際はけがに十分注意しましょう！ホットプレートではお好み焼きを焼いたり、野菜炒めも。家族と一緒に楽しくクッキングをしてみましょう！

### ☆お手伝いレシピ☆

#### ピリポキサラダ

<材料> 子ども2人分・大人2人分

- |       |       |     |        |
|-------|-------|-----|--------|
| ・レタス  | 1/2玉  | ・酢  | 小さじ1   |
| ・きゅうり | 2本    | ・油  | 小さじ2   |
| ・人参   | 1/2本  | ・塩  | 少々     |
| ・大根   | 1/10本 | ・砂糖 | 小さじ1/3 |
- ・その他季節の野菜

<作り方>

- レタスをピリピリちぎる。
- たて4等分に切っておいたきゅうりを1本ずつ一口大にポキポキ折る。
- 大根・人参も同様に折る。
- 調味料を合わせ、野菜と和えて出来上がり！

