



Let's 親子 クッキング!



もうすぐ新年度が始まります！食育で身につけたい力の一つが【料理ができる力】です。自分が食べるものを自分で作れるようになるために、またお子さんが小さいうちから食に関心を持ってほしいと思っている親御さん向けに、今回は簡単に作れるレシピをご紹介します。是非お子さんと一緒に、挑戦して下さいね！

好き嫌いを克服する きっかけになる

苦手な食べ物でも実際に手に取って料理してみることで食材に興味が出て、食べてみようかな？とおもうことができます。自分で調理すると食べ物に親近感をもてるようになります。



親子クッキングで いいことたくさん！

コミュニケーションが たくさんとれる

子どもと会話しながら作業することでコミュニケーションをとることができます。野菜を洗えたね！具材を混ぜれたね、つぎはどうする？など会話が弾みます。



食材の栄養や知識を 学ぶことができる

普段は調理済みの食材しか見たことがなくても、調理の際は葉っぱや皮がついた素材そのものの状態をみるすることができます。この皮も栄養があっておいしいよと伝えたら子どもにとっては新しい発見であり、本で見るだけとは違う体験ができます。



自分で作ったものを大切に 食べようと思える

普段は出された物を食べる受け身の食事をしている子どもにとって、料理をつくる経験を通して自分で作ったものは大切に食べようと思えます。それが作った人への感謝に繋がり、残さず食べられるようになります。

料理を始める前に身じたくをととのえよう！

◎エプロンをつける



◎髪が長ければ
髪をしばる



◎手をしっかり洗う



◎服の袖が長ければ
まくっておく



正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

もちっこぱん

*対象の年齢について:2歳半ぐらいから
挑戦できるレシピにしています。
レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

材料(2人分)

- ・白玉粉 40g
- ・パルメザンチーズ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ1
- ・牛乳 50ml
- ・あおのり 小さじ1
- ・さくらえび 2g

- ① ボウルに白玉粉・パルメザンチーズ・塩・サラダ油を入れる。
- ② 牛乳を少しずつ加えよく練り耳たぶくらいの硬さまで練る。
- ③ あおのり・さくらえびを混ぜ込む。
- ④ 生地を8個に丸め、真ん中に少しくぼみをつける。
- ⑤ 180℃に温めておいたオーブンで10分焼く。

手のひらで簡単に丸められます♪



チーズの簡単焼きおにぎり

材料(大人 2人分)

- ・ごはん(精白米) 300g
- ・かつお節 4g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・とろけるチーズ 20~40g

- ① かつお節にしょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ② 温かいごはん①を加えてしゃもじで全体に行き渡るように混ぜ合わせる。
- ③ おにぎりを食べやすい大きさににぎり、油を薄く敷いたホイルの上におにぎりを乗せていく。
- ④ おにぎりの上にとろけるチーズを好みの量のせて、こぼれ落ちないように注意しトースターに入れ、チーズをこんがり焼く。

☆おにぎりをにぎる際、ラップにごはんをのせて渡すと手にくっつかずやりやすいですよ!



一緒に作る時に気を付けること



- ★作る時は時間に余裕のある休日などにしましょう。時間が無いと急がせてしまったり、イライラしてしまうので、時間に余裕を持てる時間帯にしましょう。
- ★失敗しても怒らない! ポジティブな声掛けをしましょう。
- ★作っている時は、想像力を持たせる質問をしましょう!
「これパパに作ったら何て言うかな?喜んでくれるかな?」
「このケチャップは何で赤いのかな?赤い野菜って何があるかな?」
など楽しく作れるような質問を投げかけてみましょう。

食育5つの力を身につけよう

今回は料理ができる力についてご紹介しました!

食べ物をえらぶ力

- ・体によい食物を選ぼう
- ・食事は主食、副菜、主菜をそろえよう
- ・買い物に行って、色々な食べものを覚えよう



食べ物の味がわかる力

- ・見た目・におい・かたさ・ざわった感じ・音・五感でおいしさを知ろう
- ・色々食べて味を覚えよう

★料理ができる力★

- ・家族と一緒に料理を作ってみよう
- ・家族みんなで食事をしよう
- ・自分で食べるものを自分で作ろう



元気がからだかわかる力

- ・いつも元気でいられるように食べすぎ・欠食・むし歯に注意
- ・すいみん・運動はたっぷり

食べ物のいのちを感じる力

- ・食べものやその「命」をはぐくむ自然に感謝しよう
- ・自分で野菜を育ててみよう

