こども料理教室（りょうりきょうしつ）

令和７年５月31日（土）

○かんぱちづけ丼（どん）
○ごぼうサラダ
○とうふのみそ汁（しる）
○フルーツポンチ

名前（なまえ）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

かんぱちづけ丼

【材料】4人分

かんぱち	24切れ	★こいくちしょうゆ	70ml
きゅうり	1/2 本	★みりん	60ml
きざみのり	2ｇ	★料理酒	40ml
しそ	2枚	★さとう	小さじ2
ごはん	500ｇ	★生姜スライス	4 枚

1

ポリ袋に★の材料を入れ、づけダレを作ります。

2

かんぱちを入れて、ポリ袋の空気を抜きます。しばらく冷蔵庫に入れておきます。

3

きゅうりを千切りにします。

4

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋にづけダレを入れて煮立てます。

5

ごはんを器に盛り付け、煮立てたタレをかけ、かんぱちを並べます。

6

きゅうり、きざみのり、しそを散らして出来上がりです。

できあがり

ごぼうサラダ

材料（4人分）	
ごぼう	1本
にんじん	1/3本
いんげん	4本
◇マヨネーズ	大さじ3
◇すりごま	大さじ3
◇砂糖	大さじ1
◇酢	小さじ1
◇濃口醤油	小さじ1

1

ごぼうはピーラーでささがきにし水さらしする。

2

にんじんは千切りにし、いんげんは一口大に切る。

3

鍋に **1** のごぼうと**2**のにんじん、いんげんの順に茹でて水切りする。

4

◇の調味料をあわせ、**3**を絞って混ぜ、調味料で和えて完成。

できあがり

とうふのみそ汁

材料（4人分）	
木綿豆腐	160g
カットわかめ	2g
だし汁	640ml
みそ	大さじ3
小ねぎ	2本

1

豆腐を食べやすい大きさに切る。

2

カットわかめを水で戻し、小ねぎを小口切りにしておく。

3

鍋にだし汁を入れ温めます。

4

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておきます。

5

3の鍋に**1**を加えて、加熱します。

6

4の溶いたみそを入れます。

7

2のわかめとねぎを入れ、沸騰する前に、お椀に盛り付けます。

できあがり

フルーツポンチ

材料（4人分）	
☆季節の果物	200g
☆みかん缶詰	80g
☆パイン缶詰	80g
シロップ	120ml

1

みかん缶詰とパイン缶詰は、果物とシロップを分けます。
大きい果物は一口大に切ります。

2

季節の果物を一口大に切ります。

3

ボウルに果物、
シロップを入れます。

4

お皿に盛り付けたら出来上がり。

できあがり

子どもが主役の見守りポイント

子どもが体験を通して学び、自己達成感を得るためには、大人は、子どもが納得し行動するのをじっくりと待って、見守ることが大切です。

見守りのポイント

（1） 子どもの力を信じて任せる

大人が指示するのではなく、子ども自身が考えて行動できるよう時間にゆとりを持ち、子どもの達成しようとする力、自分を信じて頑張る力を、大人は信じて任せましょう。

（2） 魔法の言葉をかける

子どもには、小さなことでも必ず「がんばったね」「よくできたね」というほめる言葉をかけましょう。こうした大人の子どもへの良い働きかけで、子どもが一層輝きます。

（3） 「忍」の一字で待つ

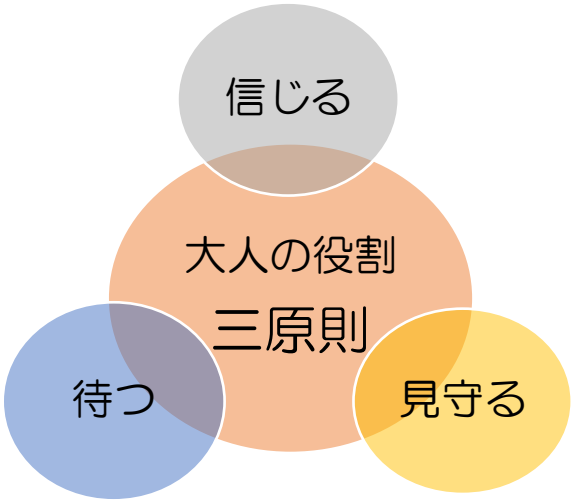
子どもは、自分なりに考え、納得しながら行動しています。その間じっと、手と口を出さず待ちます。「早くしなさい」「だから言ったでしょう」や先回りして「次はこれしようね」とは言わないで、信じて待つことが大人の力です。

（4） 否定しない

調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

（5） 大人のこだわりを捨てる（達成感を重視）

調理の順序やきれいに仕上げることにはこだわらず、その工程を子どもがやり遂げることを評価してほめましょう。ほめられて嬉しくない子どもはいません。

（6）子どものつぶやきを大切に！

子どもは一つ一つの発見から、純粋な思いを言葉にするので、子どものつぶやきを大切にして言葉がけをしましょう。