

りょうりきょうしつ
こども料理教室

なつやさい
夏野菜ピザをつく
を作ろう！

令和5年7月8日（土）



- しゅん なつやさい
○旬の夏野菜ピザ
- なつやさい
○夏野菜サラダ
- フルーツポンチ

なまえ
名前

夏 野菜 ピザ



ざいりょう にんぷん
材料：4人分

【生地】		【具材】	
ちゅうりき こ 中力粉	160g	ピザソース	40g
ドライースト	2 g	とうもろこし	1/3本
さとう 砂糖	6 g	ミニトマト	4個
しお 塩	3 g	ピーマン	1個
ぬるま湯	90~100ml	ズッキーニ	1/3本
サラダ油	適量	ウインナー	4本
		チーズ	60g

1

ちゅうりき こ
中力粉、ドライースト、さとう
砂糖、しお
塩を
ボウルに入れます。



2

ぬるま湯を少しずつ足しな
がらこねます。



3

まとまって弾力がでた
ら丸くします。



4

ボウルの周りに油を塗り、ラ
ップをかけて、あたたかい所
で30分発酵させます。



5

とうもろこしは茹でて実を削
ぎます。

6

ピーマンは種を取ってせん切り
にします。



7

ズッキーニはいちょう切り
にします。



8

ミニトマトは 1/2 切り
にします。



9

生地を4等分にします。
クッキングシートの上に生地
をのせ、うすく丸く広げます。



10

生地にピザソースを
ぬって、野菜やチー
ズをトッピングしま
す。



11

予熱した 200℃のオーブンで約10分
焼きます。チーズに焦げ目がついてきた
ら、焼き上がりの目安です。



12

食べやすい大きさに切って、
お皿に盛り付けます。

できあがり

なつ や さ い 夏野菜サラダ



材料：4人分

きゅうり	1/2本 ^{ほん}	【ドレッシング】	
トマト	1/2個 ^こ	濃口醤油 ^{こいくちしょうゆ}	大さじ1 ^{おお}
オクラ	4本 ^{ほん}	ごま油 ^{あぶら}	大さじ1 ^{おお}
レタス	2枚 ^{まい}	酢 ^す	小さじ2 ^こ
		すりごま	小さじ2 ^こ
		砂糖 ^{さとう}	小さじ1 ^こ

1

きゅうりを輪切りにします。



2

トマトは食べやすい大きさに切ります。



3

オクラはさっと茹でて、ひと口大に切ります。



4

レタスは食べやすい大きさにちぎります。



5

ドレッシングの材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜます。



6

食べる前に野菜とドレッシングを和え、盛り付けます。

できあがり



フルーツポンチ



ざいりょう にんぶん
材料：4人分

☆スイカ	200g
☆ブルーベリー	8粒 ^{つぶ}
☆みかん缶詰 ^{かんづめ}	60g
☆パイン缶詰 ^{かんづめ}	60g
シロップ	120ml

1

みかん缶詰^{かんづめ}とパイン缶詰^{かんづめ}は、果物^{くだもの}とシロップ^わを分けます。
大きい果物^{おお くだもの}は一口大^{ひとくちだい}に切ります。

2

スイカ^{ひとくちだい}を一口大^きに切ります。
ブルーベリーは洗^{あら}っておきます。



3

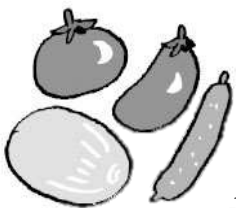
ボウルに果物^{くだもの}、シロップ^いを入れます。



4

皿^{さら}に盛り付^もけたら出来上^{できあ}がり。

できあがり



野菜^{やさい}は旬^{しゅん}の時期^{じき}に一番^{いちばん}栄養価^{えいようか}が高く、不思議^{ふしぎ}とその時期^{じき}に身体^{からだ}に必要な栄養素^{えいようそ}が詰^つまっています。

ハウス栽培^{はいさいばい}であれば、夏野菜^{なつやさい}は夏^{なつ}だけでなく、冬^{ふゆ}にも収穫^{しゆかく}できます。ですが、旬^{しゅん}のものの方が栄養価^{えいようか}は高いです。何^{なん}より美味^{おい}しく値段^{ねだん}が安い^{やす}のも魅力^{みりょく}ですね。

夏野菜^{なつやさい}には、水分^{すいぶん}やカリウム^{ほうふ}を豊富^{ふく}に含^おんでいるものが多く、身体^{からだ}にこもった熱^{ねつ}を体^{からだ}の中^{なか}からクールダウン^{なま}してくれます。トマトやキュウリなど生^{なま}で食べられるものも多いので、夏^{なつ}に不足^{ふそく}しがちな栄養素^{えいようそ}を簡単^{かんたん}に補給^{ほきゅう}できるのが夏野菜^{なつやさい}の長所^{ちやうしょ}です。

逆^{ぎやく}に、冬^{ふゆ}には体^{からだ}を温^{あた}めてくれる成分^{せいぶん}を多く含^おむ野菜^{やさい}が豊富^{ふく}。気候^{きこう}や季節^{きせつ}により身体^{からだ}に必要な栄養素^{えいようそ}があります。

旬^{しゅん}のものを旬^{しゅん}の時期^{じき}に食^たべることで、旬^{しゅん}の野菜^{やさい}がその時^{とき}身体^{からだ}に必要な栄養素^{えいようそ}を教^{おそ}えてくれるのです。

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

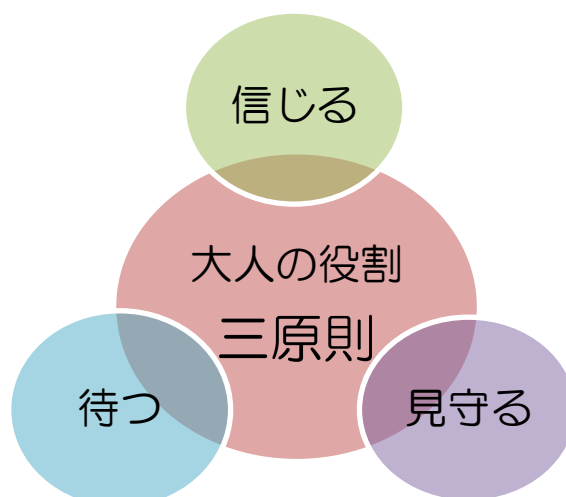
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

（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言葉がけをしましょう。



Memo

