

こども料理教室

令和6年1月20日（土）



- カンパチ^つ漬^{とん}け^し丼
- 千^ち草^{ぐさ}和^あえ
- 豆腐^{とうふ}と^ときの^きこの^こみ^みそ^{しる}汁
- フ^フル^ルー^ーツ^ツヨ^ヨー^ーグ^グルト

なまえ
名前

かんぱち漬け丼



【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
ご飯	500g	★生姜スライス	4枚

1

ポリ袋に★の材料を入れ、漬けダレを作ります。



2

1にかんぱちを入れてよく混ぜ、袋の口を閉じ、しばらく冷蔵庫に入れておきます。



3

きゅうりを干切りにします。



4

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダレを入れて煮立てます。



5

ご飯を器に盛り付け、煮立てたダレをかけ、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

ちぐさあ 干草和え



ざいりょう 材料 (4人分)

ほうれんそう	100 g
はくさい	100 g
にんじん	20g
あぶらあ 油揚げ	まい 1枚
◇うすくちしょうゆ 薄口醤油	20 ml
◇す 酢	10 ml
◇さとう 砂糖	9 g
いりごま (白)	6 g

1

ほうれんそうとはくさいは茹でて絞^ゆり、食^たべやすい大きさに切^きる。



2

にんじんと油揚げは千切りにして茹でる。



3

◇の調味料^{ちょうみりょう}をあわせる。



4

1 と2を絞^{しぼ}って混^まぜ、3の調味料^{ちょうみりょう}といりごまを入れて和える。



できあがり

とうふときこのみそ汁^{しる}



ざいりょう^{にんぷん} 材料 (4人分)

もめんとうふ ^き 木綿豆腐	160g
しめじ	60g
だし汁 ^{じる}	640ml
みそ	おお ^お 大さじ4
こねぎ	ほん ^{ほん} 2本

1

とうふ^たを食べやすい大きさに^{おお}切る。



2

しめじを2等分に切り、ほぐす。こねぎを小口切にする。



3

なべ^{じる}鍋にだし汁を入れ温め^{あた}ます。



4

3に1と2を加えて、加熱します。



5

ボウルに少し汁を入れ、みそを溶いておきます



6

5の溶いたみそを入れます。



7

ふっとう^{まえ}沸騰する前にねぎを入れ、火を止め、お椀^もに盛り付けます。



できあがり

フルーツヨーグルト



【材料】4 人分

プレーンヨーグルト	160 g
フルーツミックス缶	100 g (具材のみ)
りんご	1/4 個

1

フルーツ缶を一口大に切ります。



2

りんごは 1 cm 角に切っておきます。



3

ボウルにフルーツとプレーンヨーグルトを入れて和えます。



4

お皿に盛付けて出来上がりです。



できあがり



ヨーグルトを毎日の習慣に！



栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミン B2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに、便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日習慣にして、元気な腸を作りましょう。

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。

