

# 臭くだくさんみしるそじゆ汁



(材料：4人分)

大根	60g	味噌	大さじ3
白菜	1枚	かつお節	15g
人参	1/4本	だし昆布	6g
薄揚げ	1/2枚	水	720ml

## だしをとる

水にだし昆布を入れて30分以上おきます。



火にかけて沸騰直前に、だし昆布を取り出します。



沸騰したらかつお節を入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらこします。



## 1

人参、大根はピーラーで皮をむき、短冊切りにします。白菜は芯と葉に分け、一口大に切ります。薄揚げは油抜きし、短冊切りにします。



## 2

ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。

## 3

だし汁に大根、人参、白菜の白い部分を入れます。

## 4

野菜が柔らかくなったら、白菜の葉の部分と揚げを入れて、火が通ったら味噌を混ぜ入れます。

## 5

お皿に盛付けて出来上がりです。

できあがり

# ひじきサラダ



(材料：4人分)

ひじき	15g
こまつな	200g
とうもろこし	30g
マヨネーズ	40g
薄口醤油	おおよそ 大さじ1

1

ひじきは水で戻し、サッと茹でます。



2

小松菜は茹でて、水にさらし、よく絞り3cm幅に切ります。

3

とうもろこしはサッと湯通しします。(人参の千切りでもいいです。)

4

材料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせます。



5

お皿に盛付けて出来上です。

できあがり



++ ++ ++ ++ ++ ++  
子どもの貧血と鉄分



貧血は、子どもにも見られ、その原因の多くは、鉄分不足といえます。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要とし、不足している場合、症状は穏やかに現れます。食欲が落ちた、顔色が悪い、不機嫌になるなど、子どもの体調の変化をチェックするようにしましょう。鉄分は、体に吸収されにくいミネラルです。鉄分の多いレバー類やかつお、ぶり、いわし、納豆、豚肉は、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。



++ ++ ++ ++ ++ ++ ++

# みたらし団子ときなこ団子

(材料：20個程度)

だんご粉 150g  
水(粉の約9割) 130ml程度

きなこ

★きなこ 大さじ2  
★粉黒糖 大さじ2  
★塩 少々

みたらしあん

◆鹿児島濃口醤油 大さじ1  
◆粉黒糖 20g  
◆水 25ml  
◆片栗粉 3g



1

ボウルにだんご粉を入れます。水を少しずつ足していきます。耳たぶぐらいの固さになるまでこねます。(少し水を足す時は、手に水をつけてこねて調整します。)

2

20個位に分けて丸めます。



3

たっぷりのお水を沸かし沸騰したらだんごを入れ、浮いてきたら2分ほど茹でます。

4

ボウルに水をはり、だんごをすくい入れます。

みたらしあん

少し大きめの耐熱容器に◆の材料をすべて入れ片栗粉が均一になるようよく混ぜます。ラップなしでレンジ600w40秒～加熱し、とろみをつけます。加熱が足りなければ10～20秒ずつ加熱を足していきます。途中で、かき混ぜるとムラなく仕上がります。



きなこ

ボウルに★の材料をすべて入れ混ぜ合わせます。

水切りしただんごとあんを合わせます。  
水切りしただんごをきなこに入れ、まぶします。  
お皿に盛付けて出来上です。

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カリです。

#### (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) 子どものつづやきを大切に！

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、子どものつづやきを大切に言葉がけをしましょう。

