

こども料理教室

さつまいもを料理しよう！

令和5年2月23日（木・祝）



- ☐ 白ごはん
- ☐ からあげ
- ☐ さつまいもサラダ
- ☐ とうふとわかめのすまし汁
- ☐ わらびもち

名前 _____

こども料理教室「さつまいもを料理しよう！」タイムスケジュール

	子ども	保護者
9:30	★ 受付 ・検温・健康観察にご協力ください。 ・スタッフの指示に従って調理室へ移動	 講座室
10:00	★ 開会 ・はじめのあいさつ	調理室
10:10	★ 料理の作り方見学 ・今日の食材について ・料理を作るときのお約束 ・料理の作り方を見る	 
10:50	★ トイレ・身支度	
	★調理 調理室 〔 わらびもち さつまいもサラダ すまし汁 からあげ ・1班で4人分ずつ 作ります。 ]	★講話 子どもの見守りポイント ★子どもの見学 調理室 ★講話 講座室 「食育について」
12:00	★ 配膳 保護者の方もお協力よろしくお願いいたします。 1班に2人ずつ各世帯ごとに準備します。	調理室
12:10	★ いただきます  ・食べ終わったら、アンケートの記入をお願いします。	
12:40	★ ごちそうさま ★ 片付け 	
13:00	★ 閉会 ・おわりのあいさつ	

からあげ



ざいりょう 材料【4人分】

とりもも肉	400g	△薄力粉	大さじ2
★すりおろししょうが	小さじ1	△さつまいもでんぷん	大さじ4
★すりおろしにんにく	小さじ1	あ揚げ油	できりょう適量
★さけ	大さじ2	レモン	4切れ
★うすくちししょうゆ	大さじ3	サラダ菜	4枚
		ミニトマト	4個

1

ポリ袋に★の調味料を入れてよく混ぜ合わせたら、とりもも肉（一口大にカットされたもの）を加えて空気を抜くように結び、冷蔵庫でしばらく漬け込む。



2

1に△をまぶし、170度に熱した油できつね色になるまで揚げる。



3

カラッと揚がったら皿にレラス、ミニトマトと一緒に盛り付け、レモンを添えて完成。



できあがり

さつまいもサラダ



ざいりょう 材料【4人分】

さつまいも	小1本 ^{ほん}	しお 塩こしょう	しょうしょう 少々
にんじん	20g	★ヨーグルト	大さじ3
えだまめ 枝豆	20g	★マヨネーズ	大さじ1
ハム	2枚 ^{まい}	★さとう 砂糖	1g

1

ハムを色紙切りにする。



2

さつまいもをよく洗い、皮つきのまま、6～7mmのいちよう切りにし、水にさらす。



3

にんじんをいちよう切りにする。



4

さつまいもとにんじんをやわらかくなるまで茹で、最後に枝豆を入れ1分程茹でザルに上げる。熱いうちに塩こしょうを振り、冷ましておく。



5

ボウルに★の調味料を入れて混ぜ、1と4を和える。



6

うつわに盛り付ける。



できあがり

とうふとわかめのすまし汁^{じる}



ざいりょう 材料【4人分】^{にんぷん}

もめんとうふ 木綿豆腐	120g
わかめ ^{かんそう} (乾燥)	2g
だし汁 ^{じる}	600ml
うすくちしょうゆ	小さじ1
しお 塩	1g
小ねぎ	2本 ^{ほん}

1

ねぎを^{こくちぎ}小口切りにする。



2

もめんとうふ^{ひょうしき}を拍子切りにする。



3

なべ^{なべ}でだし汁^{じる}を^{あたた}温め、もめんとうふ^{もめんとうふ}とわかめを
さっと煮る。



4

うすくちしょうゆ^{あじ}で味をつけ、^{あじ}味をみて^{しお}塩
で味を^{あじ}調^{ととの}える。



5

ねぎを入れ、^{かる}軽く^{あたた}温め、^{うつわ}器に盛^もって
出来上がり。



できあがり

わらびもち



材料【4人分】

さつまいもでんぷん	36g
砂糖	10g
水	280ml
☆きな粉	20g
☆砂糖	12g
☆塩	少々

1

鍋に、さつまいもでんぷんと砂糖を混ぜておく。



2

1に水を少しずつ加え溶かす。



3

鍋に火をかけ、透明になるまで練る。



4

火を止めて、鍋のまま常温で冷ます。

5

☆の材料を合わせる。



6

わらびもちが冷えたらヘラですくって箸で切り、5のきな粉をまぶし器に盛る。



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

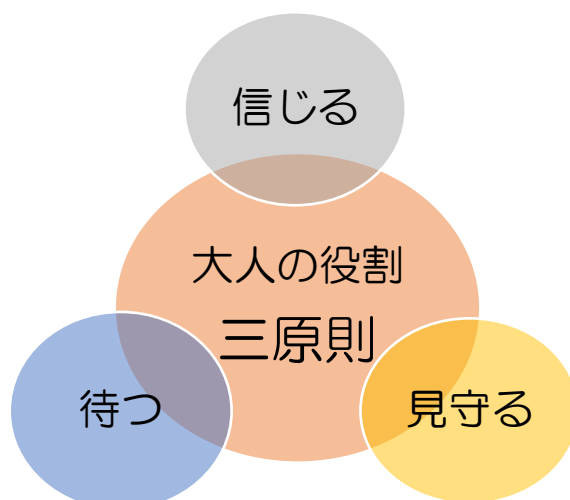
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

(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

