

食 事 だ よ り

親子で一緒にクッキング

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、家庭で過ごす時間が増える中、この機会を大切にお子さんと一緒にクッキングをしてみませんか？

最初はもどかしかったり、ハラハラしたりすることもあるかもしれませんが、子どもには柔軟性があり、やりながら少しずつコツを覚えていきます。保護者の方は、やさしく見守り、いざというときにはそっと手助けをしてあげましょう。

食べる意欲

いろいろな食材を使って自分で作ることで親しみが持て、「食べてみよう」という気持ちが芽生えます。

五感の育ち

食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めながら味わうことで、五感を育てましょう。

コミュニケーションが深まる

「おいしい」「また作ってね」などのたくさんの褒め言葉を伝えること、そしてみんなで分け合って食べることで心の育ちへとつながっていきます。

自己肯定感を高める

「自分でできた」という達成感を大切にしましょう。「助かったよ」「ありがとう」などのお礼の言葉を伝えましょう。

食卓とは違って、台所は子どもと一緒に動き、横並びの会話を楽しみながら過ごせる場です。こんなときにこそ、わが家の味ややり方を伝え、時代とともに簡素化されていく料理や行事を、日本の良い風習として伝承していきたいものです。

鮭のちゃんちゃん焼き

★材料（幼児4人分）

- 鮭……………4切れ
- キャベツ……1/4玉
- 人参……………1/4本
- えのき……………1袋
- しめじ……………1袋
- もやし……………1袋
- バター（油）…適量

〈合わせ調味料〉

- みそ…大さじ1と1/2
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1

★野菜の下処理

- キャベツは大きく切るか手でちぎる。
- えのき、しめじは、石づきを取り、ほぐす。
- もやしは洗っておく。
- 人参は短冊切りにしておく。

★寒い時におすすめの一品です。身体が温まりますよ！

★鮭を鶏肉や豚肉に変えても美味しいです。

★キャベツを白菜に変えても美味しいです。

★作り方

- ①ホットプレートを180℃に温めておく。フライパンの場合は、熱しておく。
- ②バターまたは、油をしき、鮭を両面焼く。
- ③野菜類をのせる。
人参⇒キャベツ（白菜）⇒もやし⇒しめじ、えのき⇒Aの順にのせる。
- ④アルミホイルでフタをして、蒸し焼きにする。
- ⑤野菜類がしんなりして、鮭に火が通ったら、全体をよく混ぜて出来上がり。

ちゃんちゃん焼きでは、こんなお手伝いができるよ



キャベツちぎり



きのこ房分け



包丁を使う
（大人も一緒に）



ピーラーでの皮むき
（大人も一緒に）



盛りつける