

# 8月給食だよ!

魚津市役所こども課

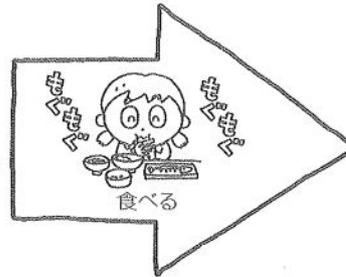
## 体験させよう食事づくり!

暑い夏がやってきました。夏の行事もたくさんあり、子ども達の経験の機会も多いことでしょう。子どもが料理に関心を持ち始める年齢は何歳頃だと思いますか?小学生ぐらいかと思いがちですが、3歳ぐらいから興味を持ち始める子もあり、5歳ぐらいには興味を示す子が最も多いようです。そんなときに、子どもがクッキングに興味を持ち始めていても「まだ幼いから」や「後片付けが大変」などに対応していると、せっかくのタイミングを逃してしまいがちです。年齢でできることが異なるとは思いますが、子どものお手伝いは「作る・食べる・かたづける」を体験しながら、今伝えられることを家族でサポートしてみましよう。

### 台所で“子”コミュニケーション

お手伝いのときは、最初からダメと制限するよりも「手伝って」の一言で子どものやる気が育ちます。

幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」

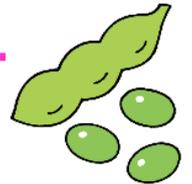


幼い頃から  
経験している子  
は、大人になっ  
ても身につけて  
いますね。

※いっしょに作って・食べて・伝えよう!

## ホタテごはん

夏の味ごはん

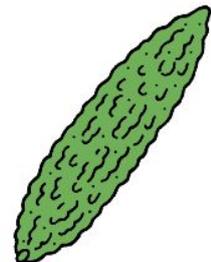


米	3合分	(作り方)
ホタテ缶	1缶	①米は洗い、水気を切っておく。
枝豆(茹で)	300g	②枝豆はさやから取り出しておく。
┌ 料理酒	大さじ1.5	③炊飯器に米、料理酒、しょうゆ、水を入れてホタテ缶
└ しょうゆ	大さじ1	を汁ごと入れて普通に炊く。
水	450g	④炊きあがったら枝豆をまぜる。

### 食べ物クイズ

Q. 夏に見かける『ゴーヤ』という野菜を知っていますか?  
ゴーヤにはもう一つの名前があります。  
その名前はなんでしょう?

- ①みどりうり ②にがうり ③にがきゅうり



ゴーヤ

