

7月給食だよ!

魚津市役所こども課

クッキング体験していますか?

夏野菜が収穫され始め、収穫にあわせて園や家庭でも調理体験の機会があることと思います。子どもの発達において調理体験は大切で、食材の知識や技術、自分ができたという達成感や友達との助け合いなど、いろいろな育ちがあります。食材に触れ「やりたい」と言ったら、ちょっとしたことで料理を体験させてあげましょう。

クッキングを楽しむポイント

- ① **本来の食材の姿に触れよう**
調理されて細かくなった食材がどんな形をしているのか?
- ② **言葉で表現してみよう**
切った食材がどんな形になった? どんな香りがする?
感じたことを会話にしていきましょう。
- ③ **積極的に挑戦させよう**
少し難しい作業でもできるだけ子ども自身の力でできるよう
な手助けにしましょう。

包丁を使うときには!

- ・まな板の真ん中とおへそが同じ場所になるように
- ・包丁は刃を誰もいない方向に向けておく
- ・まな板の下はぬれた布巾などを敷いてすべらないように
- ・踏み台は安定したものを




※衛生面に配慮し、手洗い・身支度を整えて取り組むようにしましょう。

パプリカの中華和え

(材料 5 人分)

- パプリカ赤 1/4 個
- パプリカ黄 1/4 個
- キャベツ 130g
- ハム 40g
- しょうゆ 小さじ 1
- 中華ドレッシング 大さじ 3

(作り方)

- ①材料はすべてせん切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし①を加熱する。
- ③水気をきり、しょうゆと中華ドレッシングであえる。

◎野菜に挑戦

カラフルな野菜を取り入れると、彩りも良く、食欲も増しますね。

食べ物クイズ

Q. 1週間で2日しか食べられないくだものなあに?

