



楽しく 食育だより



子どもと食事作りを楽しもう

● 食事作りに参加するメリット

① 食への関心が高まります

子どもにとって「食事作り」は五感を刺激します。
食材を見て、直接触れて、匂いを嗅いだりするさまざまな体験を通して食への関心は高まります。

② 苦手な食べ物が少なくなります

苦手意識のある食べ物でも、実際に触れたりすることで親近感がわき、おいしく食べられることにつながります。みそ汁や焼き魚、煮物のおいしいにおいで空腹が増えて食べられるようになります。



③ 食を話題にする機会が増えます

子どもが食事作りに参加することで食の話題が多くなります。
食の話題を共有したり、一緒に食事をとることは人との関わりを広げ、愛情や信頼感を育むでしょう。

④ 子どもの自己効力感が高まります

自己効力感とは、「自分でできる」という感覚です。子どもは成功経験を積み重ねることで、様々なことに挑戦できるようになります。
毎日の食事作りは「やればできる！」をたくさん経験できる絶好の機会です。

⑤ 体の感覚が育ちます

食事作りに関わることで、手の感覚を養うことができます。力の入れ方やぬき方。大きい入れものから小さい入れものに入れる感覚や重い軽いなどの重さの感覚を養います。

● 子どもにできるお手伝いは？

子どもの成長に合わせたお手伝いを行い、一緒に食事作りを楽しみましょう。

・材料をこねる



・野菜を洗う



・食器を運ぶ



・机を拭き、お箸を並べる



・レタスなどをちぎる



・炊飯器や電子レンジのボタンを押す



・ピーラーで皮をむく





平井イライジャくん(3歳児)のお家の晩ごはん

Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



料理を作りながら、コミュニケーションを大切にしています。
保育園や学校であったこと仕事であったことを話しています。



平井家の人気の晩ごはん（ガーナ料理）



ココナッツライス

【材料】（5～6人分）

- ・米（あれば、タイ米の方がよい）…4合
- ・ターメリック …小さじ1
- ・ココナッツクリームパウダー …小さじ2

【作り方】

- ① 米を研ぐ（タイ米の場合は、軽く洗う）
- ② ココナッツクリームパウダーを少しのお湯に溶かし、クリーム状にする。
- ③ 米、ターメリック、②のココナッツクリーム、普通のご飯を炊く時の水の量を入れ、混ぜて、炊飯器で炊く。

鶏肉のシチュー

【材料】（5～6人分）

- ・鶏もも肉 …400g
- ・トマト …4個（大2個）
- ・玉葱 …2個
- ・生姜 …約6cm
- ・にんにく …2かけ
- ・カットトマト缶 …2缶

●調味料

- ・カレー粉 …小さじ1
- ・ナツメグ …小さじ1
- ・ブイヨン(マギーキューブ) …4粒
- ・サラダ油 …適量

- ・黄パプリカ（飾り用）…適量
- ・ピーマン（飾り用）…適量

【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、おろした生姜とにんにくにつけておく。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏肉をきつね色になるまで炒める。
- ④ ③とは別にトマト、トマト缶、玉葱、カレー粉、ナツメグ、ブイヨンと一緒に炒める。
- ⑤ ④に③の鶏肉を加え、しばらく弱火で煮込む。
- ⑥ 黄パプリカ、ピーマンを切り、上に飾る。

ココナッツケーキ

【材料】（5～6人分）

- ・ファインココナッツ（粗く刻んだ乾燥ココナッツ）…2カップ
- ・小麦粉 …1カップ
- ・牛乳 …1+1/2カップ
- ・ベーキングパウダー …小さじ1
- ・ブラウンシュガー（もしくは、三温糖）…大さじ2～3
- ・バター …50～60g

【作り方】

- ① オープンを予熱する。
- ② ファインココナッツ、小麦粉、ベーキングパウダー、ブラウンシュガーを混ぜる。
- ③ 牛乳を温め、そこにバターを溶かす。
- ④ ②に③を注ぎ、混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、180℃のオープンで約30分焼く。（使用する型によって、焼き時間が異なります。）
- ⑥ 熱いまま、コーヒーや紅茶とどうぞ。

イライジャくんの
お母さんは、ガーナ出身
です。ぜひお試しください。

