

# きゅうしょくだより

アピスイチ 令和7年8月号



梅雨も明け、いよいよ夏本番！今年の夏はどんな楽しいことが待っているのかワクワクしますね！お家で過ごすことも増える季節。お家時間も大切に、この機会に親子で一緒に料理をするのもいいのではないのでしょうか（^u^）



## 親子で料理 興味をもった時がはじめ時！



子どもに料理をさせるのはハードルが高く感じる保護者様も多いのではないのでしょうか。まずは料理をしている姿を見せる・味見をしてもらうなど、料理に興味を持ってもらうところから始めてみましょう。そして、料理をしたがったら、混ぜる・のせるなどの簡単な作業から始め、少しずつ出来ることを増やしてみてください。

### 料理をするとこんな効果があります！



○料理は五感(味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚)全てを使う作業！脳を活性化してくれます。

○自分にも出来たという達成感が得られ、子どもの自信につながり、自己肯定感を高めます。

子どもが「できた！」と実感できる体験を積み重ねましょう。

○親子で一緒に作業を行うことでコミュニケーションになります。

会話だけでなく作業を通じて子どもの成長を見ることが出来ます。

○苦手な食材を食べてみようというきっかけになります。

楽しく作ったというプラスの経験から好き嫌い克服につながっていきます。



## おしらせ



8月の献立に使用されている卵・乳アレルギー食材



原材料に卵を含むもの→ベーコン・ハム  
卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの  
→うどん・レーズンパン・ロールパン・焼きそば麺・パイシート



## 子どもと料理を楽しむコツ



○「きれいに」「ちゃんと」「効率よく」を求めない

慣れない作業に汚したり、こぼしたりしますが、子どもを怒らないことが大切です。「自分でつくれた」と思えるように褒めてあげましょう。

○子どもの集中力は年齢＋1分と割り切る

いろいろやらせたいと思いがちですが、料理に途中で飽きてしまっても、頑張った成果と一緒に喜びましょう。

○遊びのように楽しんで料理しよう

子どもにとって「遊び」こそ「学び」です。気負わず、大人も一緒になって楽しんでください。

## 親子でLet'sクッキング★

### 「おにぎり」

材料1人分

- ・ごはん・・・80g
- ・ふりかけやサケフレークなどの具・・・15g

作り方

- ①ごはんにご飯にふりかけや具を混ぜる。
  - ②ラップに少量のせ軽くにぎる。（型を使っても可）
- ★子どもが作るおにぎりはボール型や俵型がおすすめです。  
または透明カップにご飯と具を交互に入れカップごはんにするのも楽しいですね。

「上手にできたね」「おいしそう」  
などポジティブな言葉をかけ、少々  
の失敗は目をつぶりましょう。  
子どもの成長に合わせ出来る作業を  
させてあげてください。



### 料理前の準備

- ボウルやまな板など、滑りやすい器具は濡れタオルなどを下に敷き、滑らないようにする。
- 子どもが使いやすい調理器具を用意する。
- 料理中はふざけない、フライパンなど危ない物には触らないなどのお約束をする。

### 「UFOピザ」

材料6人分

- ・餃子の皮・・・6枚
- ・ツナ・・・50g
- ・コーン・・・50g
- ・ブロッコリー・・・30g
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・チーズ・・・70g

作り方

- ①ブロッコリーは茹でて細かく切る。ツナは油をきる。
- ②ボウルに①とコーン、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ③餃子の皮に②をのせ、チーズをのせる。
- ④トースターやフライパンで餃子の皮がパリッとなるまで焼く。

### まずは！



袋に入れて混ぜる・野菜をちぎる  
食材をのせる・挟む  
など簡単なことから始めてみてね♪

混ぜる・のせるなど簡単な作業をお子さんに  
させてあげてください。  
焼き上がりのおいしさなども料理の楽しさ  
のひとつ♪