



「親子で料理 ～作る・食べる楽しさを知る～」

食は、生涯に渡る命の源。乳幼児期の「食べること」は栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる大切な「食」のスタート地点ともいえるでしょう。子どもにとって大切なのは、食への興味を培い、おいしく楽しく食べる喜びを感じてもらふこと。毎日の食事はもちろんですが、自分でも料理をしてみると、より一層食への関心も広がることでしょう。親子のコミュニケーションが増えたり、料理をすることで五感が刺激されたりいいこともたくさんあります。今回はそんな親子で楽しく作れるレシピのご紹介をしたいと思います！



「料理」をすることで養われる五感の育み

視覚：食材の変化を観察する。

聴覚：野菜を切る音、炒めている時の音をじっくりと聞いてみる。

触覚：野菜を洗ったり、生地をこねたり、様々な食材に触れてみる。

嗅覚：食材そのものの匂いや料理中の匂いを嗅いでみる。

味覚：味見をして、味の変化を感じる。様々な食材を味わう。



★餃子の皮でミニピザ★

【材料】(2人分)



- ★ウインナーコーン
- ・餃子の皮…2枚
 - ・シュレッドチーズ…適量
 - ・ケチャップ…小さじ2杯
 - ・ウインナー…適量
 - ・コーン…小さじ2杯
 - ・ピーマン…輪切り4～6枚

- ☆バナナ
- ・餃子の皮…2枚
 - ・バナナスライス…6枚
 - ・レモン汁(あれば)…少々
 - ・砂糖…小さじ1杯

【お手伝いポイント】

- ・具材を一緒に考えてみる
- ・好きな食材を並べてみる
- ・バナナ等、食材を切ってみる

【作り方】

★ウインナーコーン

- ①餃子の皮にケチャップ塗る。
- ②具材とチーズをのせる。

☆バナナ

- ①餃子の皮にバナナをのせ、砂糖をふりかける。
- (②レモン汁を垂らす。)

③★☆⇒500～600Wで焼き色が付くまで9分～12分焼く。

※様々な具材で

アレンジしてみてくださいね♪

★青菜の親子丼★

【材料】(3人分)



- ・鶏もも肉…1枚(約250g)
- ・卵…3個
- ・三つ葉…1～2茎程度
- ・ご飯…適量
- ・A
- ・B
- 水…200cc
- しょうゆ…大さじ4
- だし昆布…1枚
- みりん…大さじ2
- かつお節…少々
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ2

【お手伝いポイント】

- ・卵を割ってみる
- ・卵を混ぜてみる
- ・小松菜を洗ってみる
- ・器に盛り付けを試してみる

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口サイズに切る。卵は割り溶いておく。小松菜は3cm程度のざく切りに。
- ②フライパンにAと鶏もも肉を入れて火にかける。火が通ったら小松菜を加えてふたをし、煮立ったらBを加えて火が通るまで5～7分煮る。
- ③溶き卵の半分を、②のフライパンに回し入れる。少し固まったぐらいで、残りも回し入れ、火を止めてさっとかき混ぜ、ふたをして蒸らす。好みの半熟具合になったら出来上がり。
- ④ごはんを器によそい、お玉で具と汁をすくってごはんに掛け、三つ葉を載せる。