



おおきくな〜れ!

食育だより No.9
平成23年12月9日(金)
潮見幼稚園

外はすっかり冬景色となり、寒さも一段と厳しくなってきました。寒い冬は、体が温まるものを食べて、しっかりと栄養を蓄え、元気に過ごしたいですね。さて、今回のお便りでは、11月末のすみれ・さくら組のクッキングの様子をお伝えしますので、ご覧下さい。



「おいしかったよ〜!」(すみれ組)



まずは朝一番にお米を研ぎました。お米をこぼさないように慎重です。



お水が白く濁っていく様子を実際に見て、感じます。



「おかあさん、やってるのみたことある!」



次はお味噌汁を作ります。今日は「だし」もとります。



「だし」の材料、煮干し・昆布・鰹節を手に取り、じっくりと観察・・・。



お鍋に順番に入れました。「どんなあじかな??」火にかけて、沸かします。



次はわかめをちぎって、お味噌汁の具の用意です。「ぬるぬるしてる〜。」



次は、卵を割ります。先生のお手本をよく見て。いざ・・・。



そ〜っとひびを入れて、慎重に卵を割ります。「・・・(真剣)。」



隣のお友達も心配そう。「だいじょうぶ??」「うん・・・。」



「わあ〜!!!」にぎやかな卵割りです。



「はじめてやる〜」「やったことあるよ!」会話も弾みます。



みんなで割った卵を、みんなで混ぜます。泡立て器を使うのはお手の物!!



次はホットプレートを使います。先生が大事なことを教えてくれました。



二色丼の炒り卵を作りました。ホットプレートに気をつけながら、ぐるぐる。



「1. 2. 3・・・。」10を数えて、お友達に交替です。



次は鳥ひき肉にしょうゆ・みりん・砂糖を混ぜました。



お肉をしっかり焼きます。「いいにおい〜。」「もう、たべたい!!!」



お肉の色が変わっていく様子も観察。



手元に気をつけながら、真剣です。上手にできました。



初めてとった「だし」ができました。どんな匂い? 「おいしいにおいだ〜。」



「だし」を取り終えた煮干しなどを見ました。「やわらかくなって!」



「お味噌汁にはあとは何が必要??」「みそ!!!」「正解です。」「やったあ。」



「きょうは、なにつくってんの?」「いいにおい。」と、さくら組さんが来ました。



ご飯が炊けました。「じゃ〜ん。」「わあ!」歓声があがりました(笑)。



お味噌汁にお豆腐を入れ、ご飯をよそい、完成です!



食べられるご飯の量も自分で決めて、残さずに食べることができました。



「いただきます。」ご挨拶もしっかりと。あとはもぐもぐもぐ・・・。



みんなで食べると美味しいね。今日も大成功です。「おいしい!!!」



「おいしい?」の問いかけに、「うん!!!」と、にこにこ笑顔の返事。



食べた後は、食器洗い。みんな、とても上手に洗えましたよ。



しっかりと布巾で拭きました。「おかあさんに、じぶんであらったっていう。」



「おかあさん、いつもあらってくれてる。」「おうちでも、おていただいたことあるよ!」などと、それぞれが感じたことやお家での話を聞かせてくれました。「きょうは、じぶんであらったから、おかあさんに「あらわなくていいよ」っていおっと。」という子も。「お母さん、びっくりして喜ぶね。きっと。」と話す、とても良い表情の笑顔を見せてくれました。



すみれ組の3回目のクッキングは、お米を研ぐところから作った「二色丼」と、だしを取って作った「お味噌汁」でした。ご飯やお味噌汁という一番身近なメニューでしたが、初めて知ることや経験がたくさんの中、食材に大いに興味を持って作ることができました。食器を自分で洗うことも「できた」という、大きな自信になっていたようです。「やってみたい」「やってみたらできた!」。それが「楽しい・嬉しい」につながるのですね。



「おいしかったよ〜！」(さくら組)



今回、さくら組は「焼きうどん」と「コンソメスープ」を作りました。食材に興味を持ちながら、会話を楽しみ、みんなで野菜たっぷりのあったかメニューを作りました。さて、お味は??



まずはスープに入れる、ベーコンを小さくちぎりました。



「ちょっとベタベタする。」ベーコンの感触を実感しました。



食べやすい大きさを考えて用意できました。



先生が用意してくれた玉ねぎも入れて、スープを作ります。



順番に並んで、お鍋に入れていきます。



「おいしいスープになるかな〜?」



スープに入れるコンソメのもとを観察。匂いは? 「カレーのにおい??」



「いいにおい!」「スープのにおい!」「やっぱりカレー(笑)」



次は焼きうどんに入れる、ウィンナーを切ります。



こども用包丁の経験も増え、みんな、気をつけて切れるようになりました。



猫の手で、慎重に切ります。とっても上手です。



「だいじょうぶかな?」お友達の様子も気になります。



次はキャベツの用意です。みんなで協力して、ちぎりました。



人参は、型抜きで形を作りました。かわいい形がいっぱいです。



焼きうどんに入れる材料がそろいました。野菜もたっぷりです。



一人ずつ順番に材料を炒めました。「いいにおいする〜!」



次にうどんを入れ、混ぜます。「たくさんたべよと。」「うんうん。」



袋から取り出し、協力して入れます。



熱いホットプレートに気をつけて、しっかりと混ぜます。



「全部が良くまざるようにね!」「は〜い。」みんなで作ると楽しいね。



ソースのもとを入れて、更に炒めます。



あっという間に、クッキング室は美味しい匂いでいっぱいになりました。



完成!! 焼きうどんとベーコンと玉ねぎのコンソメスープです。



元気な声で「いただきます!」すぐに「うまいっ!」の音が。



「おいしい!!」「うん♡」みんなで食べる食事は楽しい笑顔。



「おかわりする〜。」「ぜったいする!」更に、食欲も増します。



ちょっと苦手な野菜も食べられました! 大きくなるね・・・。



「たまねぎ、あまい!!」玉ねぎの甘さを感じられるなんて、おとな〜(笑)



今回も食器洗いを頑張りました。「きゅっきゅ」と器をならして確認。



お家でもお手伝いしたことがあるという子が多かったさくら組さん!



「きれいになったかな?」の問いかけに、「うん。」と自信を持って答えるお友達。

今回のさくら組さんのクッキングは「お家でも食べたことがある」という返事が多いメニューでした。お母さんが食事を作ってくれる時の話をし、会話が盛り上がり、ほとんどの材料を自分達で用意したことでの満足感が伝わってきたりと、とてもにぎやかな楽しいクッキングになりました。野菜の栄養や働きについても先生と話すなど、食材への関心もしっかりと持てました。食事中は、何度も「おいしい!!」を連発していた子が多く、自分達で作ったことが大きな自信や喜びへとつながったのだと思います。クッキングの活動の中でも色々なことができるようになっていくさくら組さん。頼もしい姿です!!