

わくわく楽しいクッキング

こども園では、菜園活動やクッキング活動等、食に関わる活動を取り入れています。こどもは、食材を見る・触る・においをかぐ、大人と一緒に調理する等の経験を通して、食べることに興味をもつようになります。また、食に関わる活動をきっかけに、普段は苦手な食べ物でも食べてみようとすることもあります。こどもと一緒にクッキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

クッキングを始める前に・・・

- ★始める前にトイレを済ませておきましょう
- ★爪は短く切り、手を石けんで洗いましょう
- ★使用する器具や台は清潔にしておきましょう



こどもと一緒にエプロン、三角巾をつけると特別感が出てわくわく！感が増します



どんなお手伝いができるかな？

クッキングに挑戦！

※普段食べ慣れている食材やメニューから始めてみましょう！

ステップ①【大人がするのを見てみよう】

- ・果物の皮むきを見る
 - ・調理しているところを見る
- ☆こどもと一緒に買い物に行くのもおすすめ
食材の名前や旬を知る機会につながります

ステップ③【簡単な器具を使ってみよう】

- ・マッシャーで…じゃがいもをつぶす
- ・泡だて器等を使って…生地を混ぜる
- ・絞り袋で…クリーム等をしぼる
- ・型抜きを使って…野菜やクッキーの型を抜く



ステップ②【食材に触れてみよう】

- ・野菜やお米を洗う
- ・キャベツ等の野菜をちぎる
- ・玉葱、とうもろこし、えんどう豆等の皮をむく
- ・手で生地をこねたり、形を作ったりする



ステップ④【少し難しい器具にも挑戦】

※必ず保護者と一緒にしましょう（けがに注意！）

- ・ピーラーを使って…人参やじゃがいも等の皮をむく
- ・包丁とまな板を使って…野菜等を切る
- ・ホットプレートを使って…炒める
- ・フライ返しを使って…ホットケーキをひっくり返す

ねこの手で

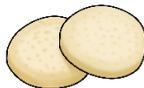


卵・乳
不使用です

～クッキングにおすすめのおやつ～

ちんすこう

- ★材料（4人分）
- ・小麦粉…80g ・植物油…34g（大さじ3弱）
 - ・さとう…34g（大さじ3弱）
- ※すりごま・きな粉・ココア等を混ぜても
美味しいです



★作り方

- ① 小麦粉はふるっておく
- ② ①の小麦粉・油・さとうを混ぜ、ひとつにまとめる（手でもできます）
- ③ ②の生地を手で丸めるか、型で抜く（厚さ8mm位）
- ④ 170℃に予熱したオーブンで約10～15分焼く



今月の万博給食

「カナダ」
メープルパンケーキ



©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター
ミャクミャク



<調理室から>

給食の時間を楽しんでもらえるように、調理しています。こどもたちの笑顔が増えるようにおいしい給食を作ります。

★堺市ホームページに公立こども園の食育（給食メニューなど）を掲載しています

URL: https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/kosodatekankyo/voji_kyoiku/shokuiku.html

