



お子さまと楽しむ クッキング



園でお子さまに人気のメニューです。入れる食材や味をお子さまと相談し、色々な味のうどんを作っても楽しいですね。

「カレー風味のきつねうどん」



【材料】 大人 4 人分

- | | | | |
|-------|--------|------|-------|
| ・だし汁 | 600 cc | ・玉葱 | 1/4 個 |
| ・みりん | 小さじ 2 | ・人参 | 1/4 本 |
| ・しょうゆ | 小さじ 4 | ・万能葱 | 4 本 |
| A・砂糖 | 小さじ 2 | ・油揚げ | 4 枚 |
| ・食塩 | 少々 | | |
| ・カレー粉 | 小さじ 1 | | |
| ・片栗粉 | 小さじ 4 | | |

【作り方】

- ① うどんを作ります。※内側参照。
- ② うどんを 13 分程茹で、流水で洗います。
- ③ 玉葱はスライス、人参は千切り、万能葱は小口切りにし、油揚げは縦半分に切り、端から 5mm 幅に切ったあと油抜きをします。
- ④ だし汁を鍋に入れ、その中に玉葱・人参・油揚げも入れ加熱します。
- ⑤ 火が通ったら A を入れて、さらに煮ます。
- ⑥ ⑤に水に溶いた片栗粉を入れ、とろみをつけます。
- ⑦ 茹でたうどんに⑥をかけ、万能葱をちらしたら完成です。
※玉葱の皮むきや野菜ちぎりなどお子さまと一緒に準備をしても楽しいですね！

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は HP でもご覧になります。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 こ ど も 園	TEL042-663-4017
敬 愛 高 倉 保 育 園	TEL042-645-6057
敬 愛 フ レ ン ド 保 育 園	TEL042-678-2921
敬 愛 た か お 保 育 園	TEL042-667-1077
敬 愛 さ た の 保 育 園	TEL042-646-1631
多 摩 境 敬 愛 保 育 園	TEL042-775-1470
敬 愛 桃 の 実 保 育 園	TEL042-770-1113
み な み 野 敬 愛 保 育 園	TEL042-637-5265
敬 愛 ハ ー モ ニ ー 保 育 園	TEL042-646-5060
敬 愛 ク レ ヨ ン 保 育 園	TEL042-669-0161
敬 愛 シ ン フ ォ ニ ー 保 育 園	TEL042-669-5501

食事編
令和 6 年度
6 号



クッキングを
楽しもう！

クッキング
～カレー風味
のきつね
うどん～

簡単
クッキングの
紹介



クッキングを楽しもう！

園のクッキングでは、ねらいに合わせて料理を決めています。「音や匂いを感じる焼きそば作り」「指先が使える、感触も楽しめるパン作り」「道具を使ううどん作り」など、子どもたちができことや、普段興味のあることはなにかを見極めて、なにを作るか計画を立てます。また、ご家庭でもお子さまたちの「やってみたい！」を実現するために一緒に食材を決めるところから始めても良いですね。さらに一緒に調味料を考えたり、買い物や計量にも挑戦したりすると、よりクッキングが盛り上がります。



★簡単クッキングの紹介★



「UFO ピザ」



市販の餃子の皮にトマトケチャップを塗り、小さく切ったトマトや輪切りにしたピーマン、ツナやコーンなどの具材をトッピング。上からピザ用チーズをのせて、トースターやホットプレートで5～6分焼いたらUFOピザの完成。お子さまと相談しながら好きな具材をトッピングし、世界にひとつだけのオリジナルピザを作りましょう。



「すいとん作り」

すいとん作りは、子どもの指先の発達に応じてできます。大根や人参などの根菜は細長く切っておき、子どもが手で折ります。白菜やほうれん草、油揚げ、こんにゃく、ちくわなどは手でちぎり、豆腐はスプーンですくいます。すいとんは小麦粉と水を2：1の割合で合わせ、よくこねてからちぎります。だし汁に全ての食材を入れて煮込み、しょうゆまたは味噌で味付けをして、完成です。



調理器具を使ってみよう！



例えば、うどん作りでは、生地を切る作業にチャレンジできる4～5歳児は包丁やスクッパーを使い、年齢ごとの発達に合った道具を選ぶことで、「自分で作ることができた！」という満足につながります。ピーラーや包丁などの刃物は時間をかけてきちんと使い方を伝えて、子どもが使うときには大人がそばでしっかり見守りましょう。

【手作りうどん】大人4人分

★材料★

・小麦粉	400g
・食塩	小さじ2
・水	200ml



★作り方★

- ① 食塩水を作ります。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、食塩水を少しずつ加えながら混ぜ、耳たぶくらいの硬さにします。
- ③ 生地をまとめ、保存袋に移し、コシを出すために足で踏みます。
- ④ 30分～1時間ほど寝かせたら、生地を袋から出します。
- ⑤ 打ち粉（分量外）をし、麺棒で生地をのばします。
- ⑥ 包丁やスクッパーを使用し、3～5mm切り分けたら完成です。

※パスタマシンを使い、麺がでてくるところを見ても楽しいですね！

次回、令和7年度1号は4月中旬発行予定です。