



夏をおいしく! たのしく!

親子で作って食材の変化や香り、味を感じよう!

野菜を観察したり、触ったり、香りを嗅いだり、五感で楽しむ体験を



夏野菜カレー

POINT

色鮮やかな夏野菜とスパイスでパワーチャージ!
食材をこまかくする作業で手指をたくさん使おう!

材料

夏野菜はなんでも、あるものでOK!

パプリカ(赤・黄)、ズッキーニ、ミニトマト、ナス、コーン、ニンジン、玉ねぎ
ひき肉(鶏・豚・牛) 年齢に合わせて
にんにく
生姜、米油、ケチャップ、ウスターソース
塩、砂糖、カレー粉



~作り方~

~食育ポイント~

1 夏野菜の観察

どんな色?形?感触?匂い?
それぞれの野菜の**特徴を知って**野菜と仲良くなるよう!

2 野菜を切る

固いものはあらかじめ
やわらかくしておいても

「つぶす」「切る」「型抜き」
手指をたくさん使おう!

3 野菜と肉を炒める

炒めることでの匂いや色、形の変化を感じる

4 調味料を加えて味付け

カレー粉やその他の食材の香りで空腹感UP!
年齢に合わせて味付け前に取り分ける

おすすめ調理器具 — 包丁を使わなくても調理できるよ!

- ★フードチョッパー(玉ねぎのみじん切り)…紐を引っ張るのが楽しい!
- ★型抜き
- ★調理はさみ(子ども用)
- ★スケッパー



冷や汁

POINT

出汁のうま味を感じる体験 切って、混ぜるだけだけど
栄養価が高い!夏にぴったりのひんやり汁物

材料

きゅうり、オクラ、木綿豆腐
サバの缶詰(あれば)
出汁粉(いりこやかつお等)
味噌、すりごま
*そうめんを入れてもおいしい!



~作り方~

~食育ポイント~

1 出汁の味見〜粉末をそのまま味わうのが
難しい場合は、出汁粉をお湯に溶いてキッチン
ペーパーを敷いたザルでこす

出汁って何?うま味を感じる体験

2 食材を薄切りする *大人がやってもOK
きゅうりはスライサー
おくらはお茹でて(レンチンでもOK)切る

夏野菜を丸ごと観察・触る
→切った断面、匂い、見た目の**変化**

3 ボウルやどんぶりに豆腐とサバ缶を汁ごと
入れてつぶす

フォークでザクザクつぶしてみよう
袋に入れてモミモミしてもOK!

4 3)に出汁粉と味噌・すりごまを加えよく混
ぜ、野菜も入れて混ぜる

混ぜたら味見!
味を整えることも**味覚を育てる**

5 冷水を入れて完成!(氷と水でOK)

*出汁粉は出汁の材料(鰹節や昆布、いりこなど)を粉末にしたもので、いろんな種類があり、スーパーで手に入ります。



食を通して育つ生きる力 キッズフードアドベンチャー



「キッズフードアドベンチャー」は、小学生を中心に、自分で考えながら料理に取り組む食育教室です。料理を覚えるだけでなく、食材に触れ、選び、作り、食べる体験を通して、生きる力を育むことを大切にしています。未就学児向けには「グリーンクラス」「プレグリーンクラス」を開催。包丁を使わず、ちぎる・まぜる・こねるなど、発達に合わせた調理体験を行っています。

豆腐作り、梅仕事、おはぎづくり、味噌作りなどの季節の加工体験プログラムや、市内の農家を訪問する畑の学校などに加えて、食育に関わる人を増やすための講師養成にも取り組んでいます。



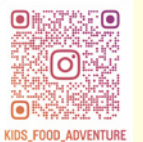
未就学児クラスの活動例

- 新米を使ったぐるぐるのり巻きづくり
- 冬野菜を使ったおでんづくり
- 季節の食材に触れる
- ちぎる、まぜる、こねる調理体験
- 絵本やカードを使った食育ゲーム



【お問い合わせ】

一般社団法人 子どもの未来へつなげる食育ラボ



子育てあるある 相談室

子育てに悩みはつきもの。実はみんな同じようなことに悩んでる!?家庭教育教材「ポピー」の教育相談室に寄せられた相談を一緒に考えてみよう。

ベイ★キッズ ×



「ダメなことはダメ」と教えるチャンス

幼児は怒りや喜びを全身で表現します。特に3歳頃までは、気持ちを言葉でうまく伝えられず、手が出てしまうことも少なくありません。園でも物の取り合いなどのトラブルは日常的に見られます。言葉の習得が進むと、少しずつ落ち着きますが、引っかいたり、たたいたりする行動は相手を傷つける危険があります。「ひっかいてはだめ」「たたいてはだめ」と日頃から伝えておくことが大切です。もしそのようなことがあったら、子どもの目を見て、「お友だちが痛いよね」と、してはいけない理由を穏やかに伝えましょう。また、相手のお子さんや保護者に「痛かったです。ごめんなさいね」と、親が子どもの前でしっかり謝ることも大切です。そうした経験を通して、子どもはしてはいけないことを学んでいきま

す。子どもが「ごめんね」と謝れたときは、しっかりほめましょう。正しい行動をほめることは、叱るよりも効果があります。おうちで同じことをしたときは、「痛いよ」「たたかれると悲しいよ」と伝え、相手の気持ちを大人が代弁してあげましょう。ごっこ遊びなどで言葉で伝える練習をしておくのも効果的です。「手を出さなかったね」「ゆずれたね」「あやまれたね」と、その場でほめることで、言葉で伝える力が育っていきます。回答: 全家研ポピー教育対話主宰

その他、よくあるお悩みへの回答は「ポピー7月号あるある相談室」で検索!

