

おやつ作り



●おにぎり作り

□目的□

- ・「お米」と「ごはん」の違いを知る
- ・秋の恵みに感謝し、お米1粒1粒を大切にしながら自分で作ったものは残さず食べます。

□用意するもの□

- ・ごはん
- ・中に入れる材料（具材）
梅干、焼き鮭、しらす、ゴマ味噌（味噌・白すりゴマ・酒・砂糖）、ごま塩など。
- ・外に巻く材料
焼き海苔、とろろ昆布、かつお節など。
- ・子ども用の茶碗
ラップを敷き、その上にごはんをのせることで簡単におにぎりを作ることができます。

□進め方□

- ①「お米」と「ごはん」の話をします。
茶碗1杯分のごはんには3,000～4,000粒もの米粒が入っているそうです。
絵本を使ったりするとわかりやすいでしょう。
- ②身支度を整えます。エプロン・三角巾・マスクをして、しっかり手を洗い、アルコール消毒をします。
- ③先生がお手本を作って見せてから料理を開始します。
茶碗にラップを敷き、ごはんを盛った中に好きな具材を1つ選んで入れてラップで包みます。
「おいしくなあれ！」と言葉をかけながら握ります。
- ④できたおにぎりは、ひとまず取り皿に置いて、もう一つおにぎりを作ります。
具材は違うものにするように誘導します。
- ⑤全体が握り終わったら、おにぎりの外に巻く材料の中から好きな材料を選びトッピングします。
とろろ昆布やかつお節は旨味を感じられるのでおすすめです。

「食」への関心を高め、 美味しく楽しく 食べることの大切さを学ぶ

「食べる」ことは元気の源です。幼児は一度にたくさんの栄養素を吸収することができないので、三食の他に間食をとりながら一日に必要な栄養素をとっています。〈あそび〉をとおしてたくさん身体を動かし、何でもよく食べることは、健康な身体づくりには欠かせません。

また、食の好みがはっきりしてくるのも幼児期です。苦手なものは食べずに、好きな物、甘いものばかりを食べ、偏食気味になることもあります。また、家庭で食べたことがない食材、初めて出会うメニューに対して、気が進まないこともあります。現代は、食べたいものが気軽に手に入る時代です。おやつに限らず、日々の食事も含めて、家庭の中で手作りのものを食べる機会が減ってきているようです。メニューの名前に詳しくても「揚げる」「からめる」「和える」などの調理用語やその料理にはどんな食材が使われているのか、どうやって作られているのか、などが分からない子どもも増えています。

しかし、幼児期は知的好奇心が活発になってくることもあり、「自分で作ること」＝「実体験」をとおして、食材や栄養素に興味が出てきたり、作り方や仕上がりにこだわったりと、一人ひとり自分なりに「食」への興味が芽生えてきます。

「粘土遊び」の手の動きは、うどんやお団子作りの手の動きと共通するところがあります。クッキーやパンの型抜きは、「粘土遊び」をしている時の〈あそび〉の感覚と似ていますし、おにぎり作りは泥団子作りの力の込め方と似ています。そして、調理の過程では自分の感じている気持ちを表現する言葉（「固いね」「おいしそうだね」「早く食べたいね」など）も自然と多くなってきます。更に作ったものを食べていると、作っている時のエピソードや食べてみた感想を話したくなります。

子どもと一緒に調理をすることは、子どもたちの〈あそび〉の幅を広げ、コミュニケーションを深めます。調理前後では色や匂い、食感が変わったり、調理中の良い香りを感じたり出来上りの美しさに感動したりと五感も刺激されます。

「食べる」ことが「楽しい」「美味しい」「元気になる」と感じることが、食生活の中で大切なことなのです。





イラスト：いがき けいこ

●クリスマスピザ作り

□目的□

- ・お絵かきするようにトッピングをして、嫌いな食べ物でも食べたい気持ちになります。
- ・いろいろな顔のピザを作って、みんなでクリスマスを楽しみます。

□用意するもの□

- ・パン
- ・トッピング材料
シュレッドチーズ、ハム、海苔（刻み・丸く抜いたもの）、トマト、ピーマン、ウィンナー
- ・オリーブ油、ケチャップ

□進め方□

- ①身支度を整えます。エプロン・三角巾・マスクをして、しっかり手を洗い、アルコール消毒をします。
- ②先生がお手本を作って見せてから料理を開始します。クッキングシートをパンよりも大きめに切り、裏に子どもの名前を書いておきます。パンにオリーブ油とケチャップを塗って、サンタクロースやトナカイの顔になるようにトッピングします。
- ③出来たら自分のクッキングシートにパンを乗せ、オーブンで焼きます。

●うどん作り

□目的□

- ・小麦粉からうどんができることを知ります。
- ・小麦粉の感触を味わいながら小麦粉の種類（薄力粉・中力粉・強力粉）を知ります。

□用意するもの□

- ・うどん用中力粉
- ・ぬるま湯（塩入り）
- ・めんつゆ（だし・醤油・みりん・塩）
- ・刻み海苔、白ゴマ、焼き麩
- ・麺棒、包丁

□進め方□

- ①身支度を整えます。エプロン・三角巾・マスクをして、しっかり手を洗い、アルコール消毒をします。
- ②ある程度生地がまとまるまで、先生がこねます。
- ③生地をビニール袋に入れ、順番に子どもたちに足踏みしてもらいこねます。
不思議な感触に子どもたちは大はしゃぎです。
- ④少しねかせてから、生地をのばし切ります。やや細かいサイズの太さで大丈夫です。くっつかないように打ち粉をしてください。
- ⑤たっぷりのお湯で10分ほど茹でます。麺に透明感が出てきたら茹で上がりです。
流水で洗います。

