

2023年 12月号

# キッズランチニュース

たかさご保育園キッチン

12月に入り、毎日寒い日が続きますが、子ども達は元気に外で遊び、お腹も空かせ、食卓についています。身体も成長し、全クラスでおかわりすることも増えています。

保育園では旬の冬野菜を使った、体が温まるメニューをたくさん取り入れ、子ども達の風邪予防にも努めていきたいと思います。

今回のキッズランチニュースでは幼児クラスのクッキングの様子をお伝えします。

## ぞう組クッキング

10月26日（木）ぞう組のクッキングでは、包丁を使用し、肉じゃがを作りました。

たかさご保育園では、両手が巧みに使えるようになるぞう組から包丁を使用しています。今回、初めての包丁使用ということもあり、子ども達は緊張している様子でしたが、栄養士からの、包丁の持ち方等、使う時のたくさんあるお約束を子ども達は真剣に聞いていました。

実際には、肉じゃがの人参、玉ねぎ、じゃがいもを、一人ずつ切りました。食材の大きさや、約束事を確認しながら慎重に切り進めることができました。切り終わった後は、肩の力がぬけ、ホッとした表情がみられました。

切った野菜を、鍋で、炒めて肉じゃが作り。交代で炒めていくと、具材の色や形が変化する様子に、たくさんの発見と気づきの言葉が聞かれました。

スープには、栽培で育てたほうれん草もいれて、肉じゃがとスープの完成です。

食事の場面では、切る時に話していた「じゃがいもは小さく切るととけちゃうよ」という説明を思い出し、「ほんとうにじゃがいもとけてないよ」と話していました。

初めての包丁使用に、子ども達は緊張し、ドキドキしていた様子でしたが、食事中は、笑顔があふれ、あっという間に完食するほど、大満足なクッキングでした。

これ、くらい  
かなあ??

おにくちゃいろ  
になった??

いいにおい



かたかった



### ひつじ組クッキング

11月2日（木）ひつじ組は、“焼きそばと豆腐の味噌汁”を作りました。

ぞう組では、包丁を使用しますが、その前段階として、両手を使用する、ピーラーをひつじ組で使用します。今回は、焼きそばの具である人参の、皮をむきました。

初めてピーラーを使用しましたが、すぐに「あっ、みたことある」「いえにある」と言葉が聞かれ、家庭で使っているところをよく見ている様子でした。初めて使った子が多かったのですが、自分の利き手の反対の手で食材を押さえ、利き手でピーラーを持ち皮を剥きました。力加減が難しいピーラーですが、スーッと、1回で皮が剥ける子が多かったです。

その後は、焼きそばの、もやしとレタスを、1口大の大きさにちぎり、ホットプレートで、子ども達が順番に炒めていきました。豚肉、人参、もやしを炒め、麺をいれ、最後にレタスをいれて蒸し焼きにし、最後の味付けは、満場一致のソースです。ソースのにおいに、もうお腹が限界に近づいたようで「も～たべようよ～」と言っていました。

食事では、「みんなで作ったからおいしいね～」「これ、ぼくがちぎったれたすかな?」「なんかいもおかわりしていい?」とニコニコの表情で食べていました。

メニュー決めから始まり、買い物、下準備、調理、よそい、片付け・・・最初から最後まで自分たちですること、食事作りの大変さを実感し、食事中は、「いっしょにつくってくれてありがとう」と子ども達の感謝の言葉に感動しました。



わあ～  
やきそばやさんみたい



あっ、できた!

## りす組クッキング

11月24日（金）りす組はクッキングで、「ごはん、ウインナー入り野菜炒め、豆腐とわかめの味噌汁」を作りました。

りす組の時期は、指先が発達し、つまむことができる動きと、手首をひねることができるようになってくることから、お米とぎと、野菜をちぎることをクッキングに取り入れています。

まずはお米とぎからです。「ぐるぐる、ぎゅっ」という掛け声のもと、お米をとぐ時は利き手を第2関節まで曲げて（子ども達には恐竜の手と伝えています）ぐるぐると2回まわし、最後にぎゅっとお米をにぎるようにとぎます。最初は真っ白だった水が徐々に透明になっていく様子を見た子ども達は驚きの表情をしていました。

順番にといだお米を炊飯器に入れてスイッチオン！！



次は野菜炒めです。キャベツと玉ねぎはちぎり、人参は、あらかじめ細く切ったものを、折っていきました。

野菜をちぎる時には、指先の力も必要ですが、手首のひねりも必要になります。キャベツをちぎる時には、黙々と丁寧にちぎっていくグループ、「このくらいでもたべれるよ」と豪快にちぎるグループ、ちぎった野菜をみんなでチェックし小さくちぎり直すグループと個性があらわれていました。

事前に、クラスでの野菜炒めごっこをしたことで、子どもたちの期待となり、実際に野菜を炒めた時に、ジューっと音が聞こえてくると「お〜!!!」と、とてもいい反応をしてくれました。

炒めてる途中で、「あっ、みてみて」と炊飯器の湯気に気づいた子がみんなに知らせてくれました。ごはんが炊き上がり、3・2・1で蓋を開けると「わぁ〜!!!」と大歓声！

食事の時には、野菜が苦手な子も、モリモリと野菜を食べる姿に驚きと感動でした。

自分たちで協力して作ったごはんは、格別のように、たくさん食べて大満足なクッキングとなりました。



ぐるぐる、ぎゅっ！

もうたべられる？  
おなかすてきちゃ  
った

