

# 3 月号 給食だより



## お家時間でクッキング

幼いうちから食材の感触やにおい、調理の音、味など五感を刺激される経験を重ねることで料理への興味を持ち始めます。出来上がった時の達成感や自分で作ったものを食べた時の感動は自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。また、コミュニケーションの機会にもなります。簡単に作れるものでいいのでぜひ、ご家庭と一緒にクッキングをしてみではいかがでしょうか。

### 〇型抜きクッキーの作り方

〈材料〉 約 30 枚

・バター 30g ・卵 30g ・砂糖 45g ・薄力粉 120g

〈作り方〉

- ①バターをクリーム状になるまでよく練ります。
- ②砂糖を加えてしっかり混ぜたら、ほぐした卵を少しずつ加えて混ぜます。
- ③薄力粉を加えて、切るように混ぜ、そばろ状になってきたらボウルに押し付けるように混ぜて、生地をまとめます。
- ④手で平たく整えた生地をラップに包み、冷蔵庫で休ませます。
- ⑤冷蔵庫から出した生地を伸ばし、型抜きをして天板に並べて、170℃に温めたオーブンで約12分焼きます。焼きあがったらよく冷まして出来上がり。

※ココアパウダーやいちごパウダーなどで味を変えたり、チョコチップを混ぜ込んでおいしいです！

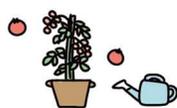


## 食べ物への関心を高めよう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。

### 〇食べ物をみる機会を増やしましょう

・スーパーで食材を見る ・食卓で料理をみる ・手伝いをする ・食べ物を育てる



### 〇食事は楽しい！と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けていろいろなものを楽しんで食べていくためのはじまりでもあります。子どもにとって快く楽しい食事であることを優先にし、おおらかな気持ちで食事を楽しみましょう。