

Let's make it together!

おやこクッキング



R8.2.14(土)に、食育実践演習 I の授業の一環として親子クッキングを開催しました。このイベントは、本学附属幼稚園の子どもたちと保護者の方が一緒に調理をすることで、家族で楽しく会話をしながら、子どもが料理を体験できる場をつくることを目的としています。当日は、ルポライターのあやなもお手伝いをしました♡

HAPPY VALENTINE'S DAY

材料 2人分

※写真は1人分です。

- ホットドック
- ロールパン 2個
- ウインナー 2本
- サラダ油 適量
- 塩コショウ 適量
- キャベツ 20g
- ケチャップ 10g (小さじ2)

- たまごサンド
- ロールパン 2個
- 卵 1.5個
- マヨネーズ 18g
- スライスチーズ 1/2枚



●豆乳野菜スープ

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| にんじん 10g | 玉ねぎ 20g | 冷凍コーン 15g |
| 小松菜 15g | 白菜 15g | ハーフベーコン 3枚 |
| 調整豆乳 100ml | ほんだし 小さじ1/2 | みそ 6g(小さじ1) |

●チョコトリュフ

- | | | | |
|------------|------------|---------------|---------|
| さつまいも 60g | バナナ 1/2本 | パイの実 4個 | シリアル 6g |
| ミルクチョコ 40g | ホワイトチョコ30g | ♡デコレーションはお好みで | |



先生の説明を聞いてから料理をします。真剣に話を聞いてくれていました♡

さあ、みんなで上手にできるかな?

Let's get cooking!



サンドイッチと具だくさんの豆乳スープ、チョコトリュフを作りました♡

サンドイッチのチーズは型抜きしてかわいくデコレーション!

たいへんよくできました!

親子クッキングに参加してくれた子どもたちは、食材の準備から食器の用意、洗い物まで、さまざまなことに興味津々で取り組んでいました。その姿を見て、料理や「食」そのものに関心をもってもらえる貴重な機会になったと感じました。また、保護者の方々も、頑張るお子さんの写真を撮ったり、一緒に食事を楽しみながら会話を弾ませたりしており、とても和やかな雰囲気でした。その楽しそうな様子に、こちらまで嬉しい気持ちになりました。今回、このようなイベントに参加するのは初めてで、個人的な反省点もありましたが、笑顔で帰っていく参加者の皆さまの姿を見て、参加して本当によかったと感じています。ありがとうございました。

あやな