

今月から、保育時間の中で料理教室が始まります。その他に、年長さんは梅干し作りもありますので、お楽しみに・・・

料理教室について

【わらい】

- ① 『だし取り』で味覚の体験。昆布や煮干し、干し椎茸のだしを取って、色比べをしたり、匂いを嗅いだり、触ったり、自分の舌で味わって確認する。
- ② 包丁を使って野菜を切る、野菜と調味料を混ぜ合わせる等の経験を通して、五感を豊かにし、創る喜びを味わう。
- ③ 食卓にご馳走が並ぶまでには、野菜やお米を作っている農家の方々や、売っている店の人、料理する人の努力があることを知り、感謝の気持ちをもってよく噛むように指導します。
- ④ 自分たちで料理を作ることで、興味や関心を高める。



～ 1学期の料理教室の日程 ～



6月6日 (水) 年長全クラス

【キャベツ納豆】

- ① すり鉢を使って胡麻を搗り、納豆を入れて白く粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② 事前に用意している蒸したキャベツと人参を入れ、醤油を加えて和える。

【味噌汁】

材料:じゃが芋、人参、小松菜、味噌、いりこ、昆布、干し椎茸

- ① 前日に昆布、いりこ、干し椎茸で出汁をとる。
- ② じゃが芋、人参、小松菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ じゃが芋、人参を出汁で煮込み、柔らかくなったから小松菜を加え、先生が子供達の前で味噌を溶いて出来上がり!

※ 園児は、下線部を実習します。

6月13日 (水) うめ・ぼら

6月20日 (水) すみれ・さくら・ゆり

【出汁当てクイズ】

- ① 『椎茸・昆布・いりこの出汁当てクイズ』目で見、触って、色を見て、味見をして、匂いを嗅いで、どの出汁かを当てます。

【キャベツ納豆】

- ① すり鉢を使って胡麻を搗り、納豆を入れ白く粘りが出るまでよく混ぜる。
事前に用意している蒸したキャベツと人参を入れ、醤油を加えて和える。

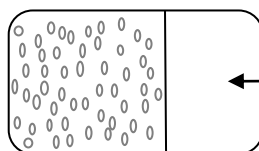
【味噌汁】

- ① 味噌汁の野菜が煮えたら、子供達の前で先生が味噌を溶く。

※ 園児は、下線部を実習します。

～ 料理教室の日に持ってくる物 ～

マスク・箸・弁当箱に入れたご飯、味噌汁椀を（ビニール袋に入れて）持たせて下さい。ご飯は、玄米ご飯・雑穀米入りご飯などをお勧めいたします。おかず・果物は入れないで下さい。料理教室前日に、必ず爪を切りましょう。エプロン、帽子は幼稚園で準備していますが、マスクは持たせて下さい。使用後は、持ち帰りますので、洗濯をして月曜日に園へ持たせて下さい。



ここにおかずを入れますので、スペースを空けておいて下さい。

日	曜	献立名	主な食材					
1	金	人参御飯 厚揚げの煮物 味噌汁 山芋梅肉納豆	発芽玄米 厚揚げ 玉葱 糸引き納豆	人参 小松菜 牛蒡 山芋	いりこ 人参 わかめ 梅肉	塩麴 ねぎ 出汁昆布	いりこ	
4	月	玄米御飯 ドライカレー 豆乳スープ サラダ納豆	発芽玄米 じゃが芋 豆乳 糸引き納豆	玉葱 人参 しめじ ひじき	いりこ 高野豆腐 人参 キャベツ	カレー粉 薬膳だし 玉葱 人参 胡麻	グリーンピース 生姜 にんにく 薬膳だし	
5	火	キャベツと塩昆布御飯 いり豆腐 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 牛蒡 人参 糸引き納豆	キャベツ 人参 玉葱 水菜	塩昆布 干し椎茸 ほうれん草 人参	塩麴 グリーンピース 出汁昆布 胡麻	いりこ 玉葱 木綿豆腐	
7	木	梅御飯 しらたきの炒め煮 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 糸こんにゃく じゃが芋 糸引き納豆	梅干し 人参 玉葱 人参	いりこ 玉葱 人参 ねぎ 胡麻	干し椎茸 キャベツ 出汁昆布	生姜 にんにく いりこ	
8	金	ひじき御飯 焼き魚(ししゃも) 澄まし汁 厚揚げとキャベツの味噌炒め	発芽玄米 ししゃも 玉葱 厚揚げ	ひじき えのき茸 キャベツ	人参 ほうれん草 人参	塩麴 人参 玉葱 ねぎ	いりこ 出汁昆布 味噌	
11	月	わかめ御飯 野菜炒め 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 キャベツ おかわかめ 糸引き納豆	わかめ 人参 木綿豆腐 じゃが芋	塩麴 玉葱 人参 塩昆布	いりこ 小松菜 玉葱 胡麻	しめじ 出汁昆布 しらす干し いりこ	
12	火	ピース御飯 ひじきの煮物 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 ひじき えのき茸 糸引き納豆	グリーンピース 人参 玉葱 人参	塩麴 玉葱 人参 ねぎ 胡麻	いりこ 厚揚げ ほうれん草 出汁昆布	いんげん豆 いりこ	
14	木	きのこ御飯 高野豆腐のあんかけ 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 高野豆腐 玉葱 糸引き納豆	しめじ 玉葱 じゃが芋 キャベツ	えのき茸 人参 わかめ 人参	薬膳だし グリーンピース ねぎ 胡麻	いりこ 干し椎茸 出汁昆布 薬膳だし 片栗粉 いりこ	
15	金	玄米御飯 切干し大根の煮物 鰯のつみれ汁 にら納豆	発芽玄米 切干し大根 鰯のミンチ 糸引き納豆	塩麴 玉葱 牛蒡 山芋 にら	いりこ 人参 玉葱 生姜 人参	昆布 人参 胡麻	干し椎茸 小松菜 いんげん豆 片栗粉 薬膳だし	
18	月	わかめ御飯 きんぴら 味噌汁 じゃが芋納豆	発芽玄米 人参 おかわかめ 糸引き納豆	わかめ 牛蒡 人参 じゃが芋	塩麴 胡麻 玉葱 塩昆布	いりこ 木綿豆腐 出汁昆布	いりこ	
19	火	いりこ御飯 こんにゃくとしめじの佃煮風 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 突きこんにゃく 木綿豆腐 糸引き納豆	いりこ しめじ 玉葱 さつま芋	油揚げ 人参 にら 胡麻	塩麴 いんげん豆 人参 出汁昆布	黒砂糖 味噌 いりこ	
21	木	牛蒡御飯 ポテトサラダ 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 じゃが芋 人参 糸引き納豆	牛蒡 玉葱 油揚げ 人参	しらす干し 人参 玉葱 ねぎ 胡麻	薬膳だし 木綿豆腐 にら 胡麻	塩麴 きゅうり 出汁昆布 味噌 米酢 いりこ	
22	金	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 高野豆腐の煮物	発芽玄米 鯖 牛蒡 高野豆腐	塩麴 玉葱 人参 しめじ	いりこ 人参 しめじ	ねぎ いんげん豆 出汁昆布 こんにゃく	いりこ 薬膳だし	
25	月	ひじき御飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 ねばねば納豆	発芽玄米 じゃが芋 木綿豆腐 糸引き納豆	ひじき 人参 玉葱 つるむらさき	人参 玉葱 わかめ 人参	塩麴 グリーンピース 人参 おかわかめ 胡麻	いりこ 出汁昆布 いりこ	
26	火	わかめ御飯 野菜煮込み 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 トマト 木綿豆腐 糸引き納豆	わかめ ズッキーニ えのき茸 ひじき	塩麴 人参 玉葱 人参	いりこ 玉葱 牛蒡 パブリカ	さつま芋 出汁昆布 トウモロコシ いりこ	
28	木	小豆御飯 切干し大根の煮物 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 切干し大根 木綿豆腐 糸引き納豆	小豆 玉葱 人参 さつま芋	塩麴 人参 玉葱 胡麻	いりこ 昆布 ねぎ 出汁昆布	干し椎茸 いんげん豆 いりこ	
29	金	玄米御飯 麻婆豆腐のカレー風味 味噌汁 サラダ納豆	発芽玄米 木綿豆腐 わかめ 糸引き納豆	塩麴 玉葱 牛蒡 きゅうり	いりこ 人参 玉葱 人参	にら 片栗粉 生姜 ねぎ 出汁昆布 キャベツ	生姜 にんにく 味噌 カレー粉 いりこ 胡麻 米酢	

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。