



# 食育おたより



令和元年度食育号①  
リーチェル幼稚園

はじめまして。今年度より食育のお手伝いをさせていただきますミールケアです。未来ある子どもたちに食を通して成長のお手伝いができればと思っております。さて、入園してふた月が過ぎようとしています。子どもたちも新しい環境に慣れ元気に園生活を送っています。今年度、はじめての食育活動は楽しみにしていたクッキーづくりです。いろんな形のクッキーができました。これからもお友達と協力しながら、様々なことに挑戦していきます。

## 子供の歓声や発想力を育む！

活動の一つに取り入れられる粘土遊びは、子どもが大好きな遊びの一つです。粘土遊びからの活動のひとつにクッキーづくりも、自由に好きな形のクッキーづくりをしています。ここには色々なメリットがあるのでご紹介します。

- ・感覚機能が育つ手指の発達を促進する
- ・創造性を育む
- ・科学的な思考力を育む
- ・情緒が安定する

生地や粘土を直接手で触れることで、柔らかさ、香りなどの刺激を敏感に感じ取ることができます。その刺激が脳の伝わり、脳が活発になるので、より意欲的な活動につながります。また、握ったり、丸めたりといった行為は、手や指の発達を促していきます。粘土を利用して事前に練習することで、遊べば遊ぶほどに、上手に作れるようになっていくのも、「引っ張ったり、伸ばしたりする」行為によって、どんな形になるかと考えが発達していきます。この積み重ねを通じて、因果関係をもとに結果を予測するという思考力が身についていきます。

## 袋で簡単クッキーの作り方

＊材料（作りやすい分量）

薄力粉…150g 無塩バター…80g 砂糖…60g 牛乳…30g 塩…ひとつまみ

＊作り方

- ① バターを室温に戻して、ジップロックの中に入れクリーム状になるまで手で練ります。
- ② 砂糖と塩を入れて、さらによく混ぜます。
- ③ 牛乳を入れ、薄力粉、ふるいにかけたものを加え粉っぽさが無くなるまで混ぜます。
- ④ 生地をまとめて、冷蔵庫で寝かせます。（1時間以上がベスト！）
- ⑤ 生地を3mm～5mmの厚さに延ばし、型で抜いたり好きな形に成形してください。
- ⑥ 予熱で170℃に温めたオーブンで15分程度焼き、焼き色が付いたら完成！



## 今回の活動



【今回の活動】

年少組さんで初めてのクッキング保育を行いました。まずは、一番大切な手洗いから「みんな、手はピカピカに洗ってきましたか？」「はい！」元気な返事が返ってきました。お料理する前、食事の前、お外で遊んだ後はいつもきれいに手をあらいましょう。楽しみなクッキー作りの前ですが、お話ししっかり聞きました。今日作ったクッキーの材料は、さつまいも入りとかぼちゃ入りと2種類のお野菜クッキー材料のお話を聞き、作り方を聞き、作る前のお約束を聞き、いよいよクッキーづくりの開始です。手指を使って思い思いの形のクッキーを作っていきます。お友達みんな思い思いの形のクッキーを作っていきます。「ハートの形が作りたくない？」「お星さまは」それぞれに色々な形のクッキーが出来上がりました。出来たクッキーは給食の時間にデザートとしていただきました。



子どもを元気にする給食  
株式会社ミールケア