



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2020年5月

毎月19日は『食育の日』です。今月のテーマは“クッキング”です(^)
幼児クラスは月に1度クッキングを行っています。年齢や姿に合わせ、内容を変更していま
すよ☆今までに行ってきたクッキングの一部を紹介します！！

～うさぎ組（3歳児）～

まずは簡単な事から挑戦！！大人数でクッキングを行う為、一人ひとりの待ち時間
が長ならないよう内容に配慮しています♪

- 鞘からそら豆を出す、トウモロコシの皮むき
→下処理・調理する前の野菜に触れる事で様々な食材について知り、興味を持てる
ようにしています☆また、“匂”を知るきっかけにもなりますよ(*^-^*)
- おやつ作り（スイートポテトやおはぎ・フルーツポンチ）
→クッキングに慣れてきたら単純な作業から少し難易度を上げ、ピーラー等を使っ
ての作業。道具を使って材料を潰し形成するなど、工程のあるクッキングを行いま
す！



～りす組（4歳児）～

ピーラーや包丁を使うクッキングが多くなってきます。包丁の使い方に慣れるまでは
職員が手を添え、一緒に切っていますよ(*^-^*)

- おやつ餃子、卵サンド
→餃子の皮で包む・卵の殻をむくなど、手先を使った細かい作業も行えるようになっ
てきます。
- パプリカ3色ソテー、お好み焼き
→野菜を沢山切る事で包丁に慣れていけるようにしています。様々な野菜を切る事で
硬さの違いなどにも興味を向けられるようにしていますよ(^)♪



～ぞう組（5歳児）～

子どもたちと相談してクッキングの内容を決めています(*^-^*)
野菜の皮むき→野菜を切る→炒めるなど全工程を子どもたちが協力して行います♪

- チャーハン、おでん
→具材に何を入れるかから計画していきます。クッキングを行う前から期待を持って取り組む姿が沢山です♡
- うどん、パン作り
→普段食べているうどんやパンがどんな食材からできているのか、どうやって作られているのかを知る中で、興味を持てるように働きかけています♪

☆2019年度のクッキングの写真☆

