トマトジャム

お子様とのクッキング保育のポイント

【お手伝い/野菜に触れる】
・トマトを洗ったり、ヘタを取ったりする
【感触あそび】
・トマトを袋に入れてつぶしてあそぶ
→洗う・つぶすなどを通して感触・その時に出る匂い・形状の変化などを体験いただけます 。
→つぶした時の感触を言葉にして表現してみましょう。先生とお子様でいろいろな表現が飛び出してきて沢山の感覚の表現に出会うことができます。例：ムニュムニュ、プチプチ、どろどろ　など

ポイントを実施した時に影響を与える認知発達の８つの領域

論理	数量	空間	言語	社会	表現	自然	動作
○		●	○			●	●

※空間≒図形認識

材料　：作りやすい分量

カゴメ高リコピントマト	200g
オレンジジュース	60g
グラニュー糖	60g

作り方

①トマトはヘタをとって大き目のざく切りにする。
＊食育で活用する場合はざく切りにしたトマトを厚手のビニール袋に入れてつぶす。
②鍋に①、オレンジジュース、グラニュー糖を入れて強めの中火にかける。
③プツプツと湧いている状態を保ちながら約15分、煮詰める。
④粗熱をとる。 クラッカーや食パンを添える。

調理のポイント

・気になるアクや皮があれば煮あがったところで取り除来ましょう。
・オレンジジュースを入れると風味がよく食べやすくなります。（アレルギー等がある場合はご注意ください）
・収穫したトマトはヘタをとって冷凍が可能です。冷凍トマトを活用したメニューもぜひお試しください。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	備考
295kcal	1.9g	0.3g	75.8g	0.0g	・栄養価はジャム全量の値

＊栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。