



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】

・トッピングに使う野菜の皮むきなどをする

例：パプリカの種抜き/枝豆の豆ぬき/とうもろこしの皮むき/ブロッコリーの房とり 等
→色々な野菜に触れて野菜の形状や質感の違いを体験できます。

・餃子の皮の上にトマトソースをぬる

・餃子の皮を人数分の数に分ける

→はみ出さずにぬる工夫や1枚に必要なソースの分量や枚数を意識する事につながるでしょう。

【アート、制作遊び】

・野菜のトッピングを使ったお絵かき（アート遊び）

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 : 0

ぎょうざの皮

トマトソース

ピザ用チーズ

好みの具材

(カレービーマン、ソーセージ、コーン、ブロッコリー、枝豆、ツナ等)

作り方

①トッピングの具材はそのままでも食べられる状態に下ごしらえする。

(野菜は茹でる等しておきましょう)

②餃子の皮にトマトソースをぬり、チーズ、好みの具材をトッピングする。

③ホットプレートにのせてフタをし、チーズがとけて皮に軽く焼き色がつくまで焼く。

調理のポイント

・トマトソースではなくケチャップでも対応可能です。

・お子様一人一人におぼんにオープンシートを敷いたものを準備し、トッピングすれば、シートごと焼くことができます。

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
0	0	0	0	0	* トッピングにより変動が大きいので、掲載なし

* 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。