



トマトのアイス



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

【お手伝い/感触あそび】

・冷凍トマトとコンデンスミルクをポリ袋に入れ、タオル等でまいて、“もみもみ”しましょう。全体的に合わさればOKです。

→冷凍したトマトの質感やつぶれていく様、コンデンスミルクと混ざりあう様を感触遊びにつなげることができます。この時に感じた感覚を言葉にしてみるといいいでしょう。

→冷たさを確かめて言葉で表現する機会をつくりましょう。＊冷凍しているトマトは冷たいので、タオルをまくことをお勧めします。

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 : 2人分

トマト	150g
コンデンスミルク	適量 (小さじ2~3)

作り方

- ①トマトはヘタをとり、湯向きして粗みじん切る
- ②ポリ袋に入れて冷凍する。
- ③②の袋の上から綿棒などでたたき、細かく砕いたらコンデンスミルクを加え、軽く揉む。

調理のポイント

袋を使って簡単にできるので保護者の方にもぜひおすすめください。

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
38	1.1	0.7	7.6	0	0

＊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。