



スムージー



お子様とのクッキング保育のポイント

【お手伝い】

- ・冷凍トマトの皮むき
→冷凍トマトは水につけることで皮がふやけ、お子様でもむきやすくなります。
- ・ミキサーボタンを押す。
→調理機材を自分で操作することはお子様が喜ぶ工程の一つです。

【観察】

- ・ミキサーにかける前と後の状態の変化を比べて、違いを発見する遊びすることができます。
- ・固体が液体になることで体積が増えることも面白いポイントです。ミキサーの目盛りを使ってみると、お子様に分かりやすく説明することができます。

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

冷凍したトマト	100g
カゴメ野菜生活100	
オリジナル	100ml
砂糖	適量

* トマトの甘みによってお好みで砂糖を加減して加えてください

作り方

- ① トマトを冷凍しておく。
- ② 冷凍トマトを水に入れて皮をむき、凍ったままざく切りにする。
- ③ ①と野菜生活をミキサーにかける。

* 甘みが足りなければ砂糖少々を加える。

調理のポイント

冷凍トマトは保存ができるので、ご家庭でも活用いただけるメニューです。

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
10	0.1	0	2.4	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。