カラフル彩り野菜ライス

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】

・使用する野菜の皮むきや種取りなどのお手伝い。

例：ミニパプリカやピーマンのワタと種とり。玉ねぎの皮むき、可能であればピーラーを使った人参の皮むき

→いろいろな野菜に触れて野菜の形状や質感の違いを体験することができます。（玉ねぎは、少し刺激が強いので、注意してください。）

【観察】

・ピーマンとパプリカの違いや、ナスとズッキーニの違いなど似た野菜を比べて観察すると面白いでしょう。

・炊飯前と後の野菜とお米の様子の違いを見せて、色や、硬さ、形状など変化を観察するとよいでしょう。

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　：10人分

米	600g
ピーマン	40g
ミニパプリカ	80g
たまねぎ	40g
にんじん	40g
ズッキーニ	40g
コンソメ(顆粒)	7g
塩	1g
油	12g

作り方

①野菜は5mm角の角切りにする。

②フライパンに油を熱し、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ミニパプリカの順に炒める。

③米は洗って水けをきり、炊飯器に入れる。 塩、コンソメ、分量通りの水を加えて軽く混ぜ、②とズッキーニを加え、通常通り炊飯する。

調理のポイント

・野菜を一緒に炊き込むことで、野菜のうま味がごはんにも浸み込みます。

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
235	4	1.8	48.5	0.4	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。