

すみれぐみ クッキング

～絵本の世界のクッキング～



えいようのうた

1 からだをつくるの なんでしょう

それは **あか**の たべものよ

おにくに さかなに だいず たまご

ぎゅうにゅう こざかな のり わかめ

2 ねつや ちからに なるものは

それは **きいろ**の たべものよ

ごはんに うどんに いも さとう

あぶらや バターが エネルギー



3 ちょうしを だすもの なんでしょう

それは **みどり**の たべものよ

キャベツに きゅうりに ねぎ だいこん

にんじん かぼちゃに ほうれんそう

4 **あか** **き** **みどり**を とりそろえ

きちんと たべれば じょうぶなこ

うんどう べんきょう おてつだい

もりもり かつやく げんきなこ

お弁当作り

(鰹とじゃがいもの煮物)



【材料と分量】(4人分)

かつお	4切
醤油	小さじ1/2
生姜	少々
片栗粉	小さじ4
じゃが芋	中1個
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
水	適量
小ねぎ	適量

【作り方】

1. かつおは醤油、生姜(すりおろす)で下味を付ける。
じゃが芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、ゆでる。
小ねぎは小口切りし、さっと湯通しする。
2. 1のかつおに片栗粉をまぶして、両面焼く。
3. かつお、じゃがいも、砂糖、みりん、醤油、水を入れて味が染みるまで煮る。
4. 容器に盛り付け、小ねぎをのせる。

クッキングでは、金時豆の甘煮、ミニトマト、ふりかけごはんと一緒に弁当に詰めましたよ！



おさかないっばい！

茹でたじゃがいも、
いいにおい～！



☆
できた
☆



みんなで一からお弁当作りをしました。メインのおかずはお魚！かつおに下味を付ける段階から、「もう食べたいね」と呟くお友達もいました。お米研ぎは見学でしたが、家でやったことのある子が多くいて、きっとお家でたくさんお手伝いをしているんだなあ～と先生は感心しました！おうちの人はとても助かると思うから、これからもたくさんお手伝いしてね(^^♪

お弁当箱におかずとごはんを詰めるのって、結構難しかったね🌀時間がかかってしまったけれども、その分おいしさは倍増！そして、自分たちで作ったお弁当用ピックもいいアクセントになって彩り豊かなお弁当になりました♪

おまめのスープ



【材料と分量】（４人分）

水煮大豆	80g
ウィンナー	4本
玉葱	100g（1/2個）
レタス	50g（2枚）
セロリ	40g（1/5本）
にんにく	少々
オリーブオイル	少々
コンソメキューブ	2個
水	600cc

【作り方】

1. ウィナーを輪切りにし、野菜は食べやすい大きさに切る。
にんにくはすりおろす。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく・ウィンナーを炒め、
香りが出てきたら玉葱・セロリも加えて炒める。
3. 水600cc程度を加えて煮る。
4. 玉葱がやわらかくなったら、水煮大豆・レタスを入れて
一煮立ちさせる。
5. コンソメで味付けして出来上がり。

包丁は
みんな真剣です…

え～できるかしら～？



これでにんにくを
すりおろしてもらいます

がんばれ！
がんばれ！
…くさい??

セロリ

玉葱

材料を入れてお鍋で炒めまーす！



ウィンナー



レタス



『セロリ』や『にんにく』など、独特の風味の野菜が登場しましたが、みんな嫌がることなくクッキングができました。やっぱり“自分達で！”という意欲が大きいのだと感じました。包丁使いもだんだん慣れてきて、セロリ・玉葱・レタスだけでなく、ウィンナーも切りましたね。野菜との切りにくさの違いを感じながら作業していました。

にんにくを炒めたり、スープを煮込んだりしていると、とってもいい匂いが…。「お腹空いた～」「早く食べたい！」と待ちに待った給食時間は…

「玉葱がふわふわしてておいしい♡」「レタスがながーい(^_^)💧」と楽しく食べました。おかわりもたくさんしました!!!



ピザ

【材料と分量】(約 18cm 5 枚分)

強力粉	80g
薄力粉	60g
ドライイースト	1.5g
油	小さじ2強
水	80cc
塩	ひとつまみ
ケチャップ	大さじ5

トッピングはお好みでどうぞ♪
クッキングではピーマン・ミニ
トマト・なす・コーン・ハム・
チーズを使いました☆



【作り方】

1. ボウルにピザ生地材料を全て入れ混ぜる。
2. 1つにまとまったらラップをかけ、発酵させる為に1時間くらい生地を寝かせる。
3. アルミホイルを敷いた紙皿などに生地をのせ手のひらで薄く伸ばす。
4. ケチャップをぬり、トッピングをしてオーブンやトースターなどで色よく焼きあげる。(250℃ 7分位)



わあ…！！
めっちゃふくらんでる♡

みんな自分の作ったピザと
ハイ・ちーずっ☆



発酵させた生地を見ると「ふわふわだ～」生地を伸ばす時も「気持ちいい～♪」なんて言いながら始めたピザ作り。畑で収穫した野菜たちをふんだんに使った野菜ピザを作りましたね。顔の形にトッピングしたり、野菜を山のように高く乗せたお友達もいました。ちょっぴりトッピングが少ないお友達がいた時は「これ分けてあげるよ！」とゆずってあげる優しい場面も見られてほっこりしました☆

焼いているときのいい匂いに「早く食べたい♪」という子が続出。おやつ時間はみんなぺろりと完食。野菜も甘くてとってもおいしかったね☆

焼きそば



【材料と分量】（４人分）

やきそば	４玉
豚肉	８０ｇ
にんじん	４０ｇ（１／４本）
たまねぎ	８０ｇ（１／３個）
ピーマン	４０ｇ（１個）
もやし	８０ｇ
キャベツ	８０ｇ（１枚）
サラダ油	適量
粉末ソース	４袋

【作り方】

- １．人参は短冊切り、玉葱・ピーマンは千切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
- ２．ホットプレートで豚肉を炒め、色が変わってきたら野菜も加えて炒める。
- ３．野菜がしんなりしたら麺を入れてほぐし、蓋をして蒸し焼きにする。（必要に応じて水を適量加えてください）
- ４．粉末ソースで味付けし、よく混ぜる。

完成



黙々と食べる・・・



ジュージュージュー



もりもり盛り付け！



やきそばひとつくდაყინა



人参・玉葱・ピーマン・キャベツといろいろな野菜を切る体験ができました。金へら２本を使ってホットプレートで焼く作業は、こぼさないように慎重になりながらも、普段なかなかやらないことなので、みんな楽しんでやっていましたね。出来上がったやきそばをあっという間に食べ終え、おかわりももりもり食べました。「クッキングで作ったものってみんなおいしいね」と言うと、「そりゃそうでしょ！みんなで作ってるんだから！」と答える顔は自信に満ち溢れていました。

給食室や事務室の先生たちがやきそばを買いに来てくれて、すみれ組の『やきそばじどうはんぱいき』も大繁盛だったね！おいしかったよ～♪

カレー

*合同クッキングでは、じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、4種類の具を入れたカレーを作りました！！ハウス食品さんより、カレールウとフルーチェを頂きました♡

*季節の野菜を入れたカレーや、シーフード、ドライカレー、キーマカレー等々…お家オリジナルのカレーを作ってみてください☆☆



でで～ん！
カレータワー



おやさい
ありがとう！



涙が…。でも頑張る！



いいにおい！！



おいしそうなおい～

おいし～い！！！！



えさしほいくえんのお友達みんなで作ったカレーはとってもおいしかったね！！すみれ組のみなさんは、野菜を切ったり炒めたり、最後はカレールウを入れて味付けまで頑張りました。玉ねぎは「目が痛い～涙がでるよ…」と呟きながらも、たくさんの野菜を切ることができましたね。大きなお鍋で作っている姿を見ていた小さいクラスのお友達は、憧れの眼差しでみんなのクッキングを見ていましたよ！

カレーもあっという間に食べ終わり、みんな大満足な一日でした。
お家でも家族みんなで作ってみてね～☆

コロッケ



【材料と分量】（４人分）

さつまいも	中１本（２００ｇ）	
豆乳	大さじ１	
さとう	大さじ１	
黒ごま	小さじ１	
小麦粉	大さじ２	
パン粉	１／２カップ	混ざておく
黒ごま	小さじ１	
揚げ油	適量	

【作り方】

- １．さつまいもは適当な大きさに切ってゆでる。
- ２．ボウルに１を入れてつぶし、豆乳・さとう・ごまを入れて混ぜる。
- ３．等分して成形する。
- ４．水で溶いた小麦粉→ごま入りパン粉の順に衣をつける。
- ５．油で揚げる。



つめたーい☆

つぶすから押さえてね！！



上手でしょ？



できたー！！

早く食べたーいなあ…💖



揚げる作業。ほどよい緊張感の中真剣に行った凛々しい姿です💖



畑で採れたおおきなおおきなさつまいもを使ってコロッケを作ったね♪
グループごとにつぶしたり、混ぜたり、楽しく作業できましたね☆

ほとんどの子が初めてだった『揚げる』作業。最初は「怖いよ…」「熱い？」と不安な声もちらほら聞こえてきましたが、いざやってみると意外とみんな上手にこなしていましたね！！危険なこともあるけれど安全なやり方を知っていればみんなにもこんなおいしい料理が作れると学びましたね☆

出来たてコロッケは食べるのがもったいなくて、最後までとっておいてゆっくり味わいながら食べた子がほとんどでした😊

パン

【材料と分量】 5個分

強力粉	150g
砂糖	大さじ1.5
塩	小さじ0.5
牛乳（人肌に温める）	100ml
ドライイースト	小さじ1強
バター（室温に戻す）	15g
溶き卵（つや出し）	適量

《トッピング》

レーズン カラーゼリー
チョコチップ など…

【作り方】

1. バターは室温に戻す、牛乳は人肌に温める。
 2. ボウルに強力粉、砂糖、塩を入れて軽く混ぜる。粉の中央をくぼませ、牛乳とドライイーストを加えて混ぜる。バターも入れてよくこねる。
～ ボウルにラップをかけ1次発酵させる(60分位) ～
 3. ②の生地を5等分し、好きな形を作る。表面に溶き卵（水少々で薄める）をハケで塗った後、トッピングをする。
～ 2次発酵させる(30分位) ～
 4. オーブンで焼く。(175℃12～15分位)
- ※オーブンによって焼き上がりが違いますので、温度・時間は調節してください。



ゆきせんせい



らんなせんせい

ちえせんせい



どんなパンを作りたいか「考える」「絵に描く」「粘土で作ってみる」というところから、実際の「パン作り」まで、とても楽しんでやっていました☆
思うようにできないこともあったけど、みんな最後まで諦めずに頑張りました。うさぎパン、スターパン、へびパン、くるまパン、きょうりゅうパン、ねこパン、ぞうパン、ぶりぶりがえもんパン…とってもステキなパンが焼き上がりましたね！お友達と見せ合いっこをして、「かっこいい～」「わあ、すごい！」と褒め合ったり認め合ったりという姿にも成長を感じました。みんなと一緒にパン作りができて、先生も本当に楽しかったよ～♡ (*^▽^*)

クリスマスケーキ



【材料と分量】 5人分

ホットケーキミックス	75g
砂糖	小さじ2
バター	15g
卵	1個
レーズン	15g
無糖ヨーグルト	大さじ2

【作り方】

1. バターは室温に戻しやわらかくしておく。
2. ボウルに砂糖、バターを入れてよく混ぜる。卵も入れてさらに混ぜる。
3. ヨーグルト、ホットケーキミックス、レーズンを入れてゴムベラでさっくりと混ぜる。
4. カップに3の生地をいれて、オーブンで焼く。
(180℃10～12分くらい)
5. トッピングはお好みで！保育園では、クラッカーにチョコペンで名前をかきました。カラーゼリーやホイップクリームで華やかに飾ることができましたよ！

【トッピング】

カラーゼリー、ホイップクリーム
チョコペン、クラッカー等



よ～く
混ぜます！



給食室に
持っていくね！



ちょっと早いけど…
メリークリスマス♪



この日は、1日がかりのクッキング！発表会＆教会クリスマス会明けで少々お疲れ気味のみんなでしたが、楽しく行うことができました。

材料をただ混ぜるだけではなくコツがいる事（さっくり混ぜるとふわっと仕上がるなど）など調理のポイントも学ぶことができましたね。午後のトッピングは、チョコペンで自分の名前書きに挑戦！！チョコが固まったり、逆にブニッと出過ぎたりと、なかなか難しかったね…。でも、飽きることなく果敢に挑戦するみんなはさすがだなっ！と感じました。また、お友達同士、身支度をし合ったり、先生にケーキを渡すときも恥ずかしくてなかなか言い出せないお友達を支えてあげたりと、たくさんたくさんいい場面もあってとても嬉しくなりました。渡すときには「ちょっと早いけど…メリークリスマス」もしっかり言えたね☆

グラタン



【材料と分量】 4人分

マカロニ	15g
鶏ささみ	60g
人参	1/5本
玉葱	1/6個
パセリ	少々
バター	20g
小麦粉	20g
スキムミルク	20g
ピザ用チーズ	20g

【作り方】

- ①マカロニは茹でる。ささみはひと口大に切る。人参・玉葱はせん切りにする。パセリは刻む。
- ②ホワイトソースを作る。フライパンにバターを溶かし小麦粉を入れて炒める。しっかり混ざったら火を止める。水で溶いたスキムミルクを少しずつ入れながら混ぜる。
- ③鍋にささみ・人参・玉葱を入れて炒める。全ての材料に火が通ったら火を止めマカロニ・ホワイトソースを入れて混ぜる。
- ④アルミカップなどの容器に③を入れ、チーズ・パセリをのせてオーブンでチーズが溶けるまで焼く。



早く食べたいなあ...

上手にトッピングできたね☆

焼いてください!



切る・炒める・盛り付けと盛り沢山の活動だったけど頑張ったね! 野菜を切る姿も様になっていました。炒める作業はみんなで分担しました。ホワイトソースを作りながら「色が変わって来たね」「いいにおい♪」と『目で』、『鼻で』、クッキングを楽しむことができました。

自分の分は自分で盛り付けてチーズやパセリもトッピングしました。大満足の仕上がりだったようで、焼きあがったアツアツのグラタンをペロリと完食。出来たてアツアツのグラタンはとってもおいしかったね🍴🌟

クッキー



【材料と分量】直径 5 cm 位

	約 10 枚分
小麦粉	150 g
砂糖	50 g
バター	75 g
豆乳	適量
カラーゼリー	適量

【作り方】

1. バターは室温に戻しやわらかくしておく。
2. 1に砂糖を入れて混ぜる。小麦粉、豆乳（豆乳は固さを見て調節しながら入れてください）も加えて生地をまとめる。
3. 生地を等分にし、まるめてやさしくつぶす。カラーゼリーでデコレーションしたり、爪楊枝を用いて絵や文字をかいたり等、自由に作ってみてください。
4. オーブンで焼く（160℃12～15分位）
（ご家庭のオーブンにより温度・時間は調節して下さい）



みんなの
力作☆



よくまぜてね～！



ゼリーで飾り付け！



1, 2, 3 こできた！



おいしくできたよ～！



保育園生活最後のクッキング。16人みんなで作りましたね！！お家の人への感謝の気持ちを込め、愛情たっぷりのかわいいクッキーをみんな頑張って作りました。どんなクッキーを作ろうかな…と悩みながらも取り組み始め、慣れてくると今度はこれを作ろう！とどんどんアイデアが出てきましたね。野球やサッカーのボール、猫や犬など動物の顔、家族の顔、ぎょうざの形のクッキー、好きなキャラクター等々、一人ひとりじっくり作る事ができました。

今度はお家の人に作り方を教えながら一緒に作ってみてね☆

みんなと一緒にクッキングをすることができて、本当に楽しかったです！ありがとうございます！！

お料理を作って食べて、いろいろな人を笑顔にしてあげてください！

☆いっぱいいたべて

おおきくなあれ☆



☆きゅうしょくの せんせいたちより☆

☆きくち ちえ☆

☆ほそかわ ゆきえ☆

☆まつもと みか☆

2022 年 3 月 24 日 (木)

