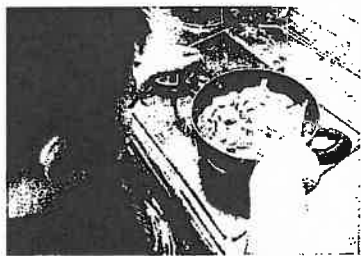


令和3年度

## 親子 DE クッキング 夏休み・家族の思い出

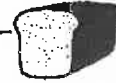
本業市内の幼児園生から中学生までのお子さんご家族から寄せられた「親子 DE クッキング」夏休み家族の思い出の一部を紹介します。



## 親子 DE クッキング 人気料理

### パン

こねる・形を作るといった創作の楽しさや焼き上がりまでのパンの変化を楽しみました。小さなお子さんにも挑戦しやすい料理です。



### 卵料理

卵焼きからオムレツ・オムライスまで色々な卵料理に挑戦しました。殻を入れずに卵を割れた時の喜びは格別です。



### カレーライス

お子さんやご家族が育てた野菜を使って料理しました。苦手野菜も美味しく食べることができました。



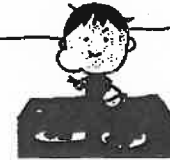
### いためもの

チャーハンや野菜いためなど、切ったり、いためたりする工程を楽しみました。



### ご家庭の味

その家庭ならではの材料や調理方法を使いながら、ハンバーグやコロッケ、ぎょうざを作りました。工程の多い作業も家族で作ると楽しいひとときになりました。



### 給食の再現

お子さんの好きなメニューを家族で再現しました。本業市学校給食センターのYouTube動画を参考に、是非挑戦してください。



本業市親子 DE クッキングの願いは、

**“親子で、家族で、一緒に「食」を楽しむこと”**

ご家庭の都合や事情に合わせて、親子で「食」にまつわる色々なことを楽しんでみませんか。

本業市教育委員会 社会教育課 電話 058-323-7764

# 心と身体の学習パワッ！ 親子 DE ワッキング体験レポート

## 発見

切るのが楽しい。焼くときにする音が面白い。(幼児園年長)

モロヘイヤはゆるゆるして切りにくかった。(小学4年)

野菜のことなどについてたくさん知れて勉強になった。(小学5年)

切るのでも色々な切り方がある面白かった。(小学6年)

とれたてのきゅうりは表面にとげとげがあっても青臭いことに気が付いた。(小学6年)

食材を切ったり、いためたりして食材がどのように変化していくのかなど見ながら作ることができてよかったです。(中学1年)

## 自立心

自分で作ると大変だけど、料理は生きていくために大切だからいっぱい作ったり食べたりしたい。(小学3年)

一緒にやってお母さんになった気分になりました。(小学4年)

最初はお母さんがいないと作れなかったけど、回数が増えるうちに、1人でできるようになった。夏休みに料理する楽しさが分かってうれしかった。(小学6年)

## 好奇心

好きな形のパンを作って焼けたところを見るのが楽しかった。(幼児園年長)

ずっとしてみたかった。片付けもできてうれしかった。(小学2年)

料理にあった切り方、盛り付けなどを見て楽しかった。(小学5年)

自分で作るのが初めてだったけど、いつもよりおいしく感じた。(小学6年)

## コミュニケーション

みんなが「おいしい」と言って喜んでくれてうれしかった。(小学1年)

おばあちゃんと一緒に作れてうれしかったです。(小学2年)

お兄ちゃんと一緒に楽しくハンバーグをこねたし、おばあちゃんから「盛り付け上手だね」と言われてうれしかったです。(小学3年)

自分の好きな料理の作り方を母に聞きながら、おいしい料理を作ることができてよかったです。(小学6年)

お父さんと初めてキャンプ飯を作りました。とても美味しくできました。(小学6年)

## 達成感

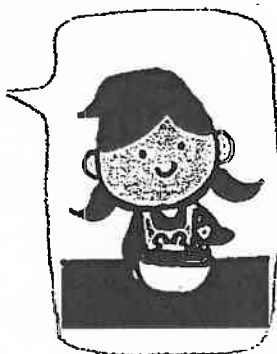
自分でせんざりが上手く切れたところを見ることが楽しかった。(小学4年)

皮が上手に包めてうれしかった。にんにくたっぷりぎょうざが詳しくうまかった。(小学4年)

きれいになすを輪につけてあげてうれしかったです。(小学5年)

あまり料理はしたことがなかったけど、サンドイッチの作り方をしっかり覚えた。(小学6年)

## 親子の成長



## 感謝

私のうれしかったことはお母さんが「ありがとう」と言ってくれたことです。2人でうれしい気持ちになりました。(小学3年)

料理は簡単そうに見えて、大変だった。(中学2年)

## 時間短縮

大好きなビーマンの肉詰めを一緒に作ることができて楽しかったし、早く作業ができてよかった。(小学3年保護者)

普段もお手伝いしてくれるのでスムーズに料理ができました。(小学6年保護者)

料理を作るだけでなく空いた時間にお米を炊き、食器を洗うことができて良かったです。(中学2年保護者)



## 喜び

祖父母の知で一緒に育てた夏野菜を使って栄養たっぷりのカレーライスを作ることができました。祖父母にも喜んで食べてもらって、笑顔いっぱい夕食になりました。(小学4年保護者)

子どもと一緒にキッチンに立っているのは夢だったのでうれしく楽しかった。子ども用の包丁から大人用の包丁を使えるようになったり、出来ることが増えて成長を感じた。(小学6年保護者)

## 楽しん

食器洗いも進んでやってくれるのでいつも助かっています。(小学1年保護者)

いつも1人で作っていたが、一緒に作って楽しかったし、思っていた以上にできることが増えてきて助かりました。今後ともよっていきたいです。(小学4年保護者)

コロナで家にいる時間が長くなったので料理もだんだんこしぱとりが増えました。パパ、ママは味見役でもよくいら安心させておくれます。夏休み中にいろいろな料理にチャレンジできました(小学6年保護者)

普段料理をしない父で作ることができてうれしく思いました。(中学1年保護者)

## チャンス

休んで1人で作るのは難しかったけど一緒にやったら、クリアできましたね。またひとこっぺらアップ！そんな成長を見ることができたのがうれしかったです。(小学1年保護者)

野菜の切り方や盛り付け方など、色々話しながら楽しくできました。普段できないことなので良い思い出です。(小学4年保護者)

材料を切ったり、焼いたり、料理の楽しさや大変さを知ってもらえてよかった。(小学4年保護者)

台所で料理の作り方や栄養のこと、色々お話ししながらとても楽しく作れました。野菜の切り方やセンスある盛り付け方ができていてびっくりしました。(小学6年保護者)

## 家族の成長

### 子どものやる気を引き出す一手間

#### 出来ることから

一緒に調理ができなかったため、ご飯を運ぶお手伝いをしてもらいました。(幼児園未満保護者)

#### 二回やってみると

一度一緒に料理をしてから、「僕がやってあげる！」と積極的にお手伝いしてくれるようになりました！(幼児園年中保護者)

#### 煮た野菜を使ってみよう

おじいちゃんが作ったオクラを使って料理したい！ということ。一緒にメニューを考えました。(小学5年保護者)

#### 自分専用の道具

子供用の包丁を購入し、初めて包丁を使って調理しました。包丁の持ち方が分かったみたいです。(幼児園年少保護者)

#### 特別な日には

我が家では、誕生日や祝日などにのり巻きを作り、みんなでお食べしています。いつも私のそばで作り方を見ていて、今回は巻くことにもチャレンジしました。上手に出来ました。(幼児園年長保護者)

#### 煮た野菜も使ってみよう

一緒にトマトを収穫し、一緒に調理して一緒に食べると美味しく笑顔になります。(小学6年保護者)