

～ き の こ お こ わ ～



年長児は、自分でラップを使っておにぎりにします

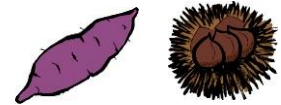
材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
もち米	50g	200g	① もち米は、前日から水に浸けておく。 ② 蒸し器の蒸し板に蒸し布を敷き、もち米を広げて30分ほど蒸す。(途中2回くらい打ち水をする) ③ 米が蒸しあがったら、なめ茸を混ぜて、ひと蒸しする。 ※鍋の水がなくならないように注意する
うち水	適宜		
なめ茸	10g	40g	

どうして「おこわ」っていうの？

『御強』とは、もち米を蒸したもののこと。
 『堅い飯』のことを『強飯』といい、この言葉が変化して、おこわになりました。



保育園の給食では、きのこおこわの他にも、枝豆が入った『枝豆おこわ』や、さつまいもが入った『さつまいもおこわ』が出ます。
 お米と一緒に、季節ごとの旬の食材のおいしさを味わうことができます。



～「自分でつくった!」と思うと、おいしく感じる～

自分がお手伝いした料理や育てた野菜となると、子どもたちの食べる意欲は一気に高まります。
 保育園では、野菜の皮むきやおにぎりを握るといったお手伝いや、季節になれば野菜の栽培・収穫などの体験を取り入れています。

<家庭で気軽にできる! 簡単なお手伝い>



◎食材の下ごしらえ
 洗う・皮をむく・ちぎる 等

