

食育だより

おにぎり クッキングをしよう
RS. 5.9, 5.10 すみれ組

DAY 1

わかめおにぎり

読んだ絵本はコレ!!!



おいしいよあれ
ころころりん
ころころこめ
ころころ
きゅっ
というフレーズが
出てきます。

おにぎり作りの
前に「おにぎりのひみつ」
という絵本を読んで
もらいました。
作りかたのイメージを
ふくらませます

- ① ラップを貼ります
- ② その上に ごはんを乗せます。(今回はわかめごはん)
- ③ を合わせるように
声をかけをします。
ついで ● を合わせるように
声をかけをします。
- ④ やさしく、ころころこめて きゅ、きゅっとにぎります



絵本での導入が
あったので、つぎは
ワキョウとして
する子はおらず
皆、上手に優
しくにぎっていました。



「やさしく
ころころこめ
て 上手に丸を
つぶしました」

5/15~(江戸まる、みそ汁クッキングの日は、玄米おにぎりを作ります。
保育園ではラップおにぎりを作ったことのないおみれ組さん。
みそ汁クッキングの日に合わせて練習をすることにしました。
1日目はラップで つぶし練習として「わかめおにぎり」を。
2日目は 具(魚)を入れておにぎりを作りました。



DAY 2

魚おにぎり
最後に お米のお話を
しました!! 「どうやってできている」
「玄米を食べる時は しっかり
カミカミする事」を伝えました。



お米の
登場
玄米おにぎり
玄米で作る自分だけの
おにぎりです。4種類
の中から、自分の好き
な具をえらび、子ども
たちが思うように
自由に作ります。



ラップに包む事が
できれば、あとは前日
と一緒。コロコロと
あつという間にできてる。



ラップのコロコロを
持つ!!
前日のお話を
しっかり覚えて
くれています。

「皆、大きい魚を
具を入れてのおにぎり
作りは、おもしろい
ようでした。」



「作って
食べました。
自分で作ると
美味しいね」



おいしい

