



POINT 3 家庭菜園で食べ物への感謝の気持ちを育もう!

野菜を育てたり収穫する体験からは、野菜の育ちを知るだけでなく、自然の恵みと働くことの大切さに気付くことができます。作物の命をいただいていることも伝え、命の尊さや食べ物を大切にすることも育んでいきましょう。

POINT 2 和食のマナーのしつけは子どもの社会性を育む第一歩!

マナーは人に不快な思いをさせない、コミュニケーションをスムーズにするためのものです。箸の使い方や食事マナーはもちろん、作ってくれた人への感謝や食器などの道具を大切に扱うことも伝えていきましょう。



やってみよう

炊飯器でおもちづくり

日本人が大切にしてきたお米で作るおもちは、特別な食べ物です。おちはもち米を蒸して、杵と臼でついて作るのが一般的ですが、炊飯器でも作ることができます。つきたてのやわらかいおちは格別！親子で協力して作ってみましょう。

- 【材料】(2~3人分)**
- もち米 2合 水 360cc
 - 片栗粉 適量

- 【作り方】**
- 1 もち米を普通の米と同じように研ぎ、炊飯器で炊く(浸漬は不要)。
 - 2 炊きあがったもち米をボウルに移し、麺棒の先に水をつけて、粘りがでるまでまんべなくつく。
 - 3 まとまってきたら、片栗粉をひいたパッドに移し、手で適当な大きさにちぎり丸める。
 - 4 あんこやきな粉、しょうゆなど好みの味付けをしたら出来上がり。
※残ったおちはラップで包み、冷蔵または冷凍保存ができます。

