



おやこで あそぼう

おうちで児童館

vol.113

作成:杉並区子ども家庭部児童青少年課



2才~小学生向け



~今回のテーマ~

おやこできめよう! 今日のメニュー ーこんだてルーレットー

- ☆用意するもの・・・紙皿、ペットボトルキャップ、えんぴつ、ペン
- ☆遊ぶ時の注意点・・・紙皿ルーレットを止めるときはふちで指を切らないように注意しよう。



ルーレットで今日のメニュー(メイン料理)をきめよう!

- ① おやこでルーレットをつくる ② ルーレットをまわす
- ③ ルーレット結果からレシピをしらべてみよう
- ④ つくってみよう! & できればおてつだいをしよう!

今日の夕ごはん
どうしよう...

まかせて!



① ルーレットをつくろう

○ルーレットの作り方○

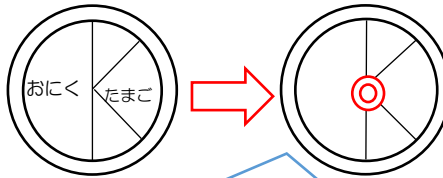
1) すきな割合でルーレットをつくってみよう

にくおほ ちょうりほうおほ
お肉多め、好きな調理法多め
などアレンジしても◎



ルーレットは
食材用・調理法用・味つけ用で
3つ つくってね!

2) ルーレットができたら、まんなかにかペットボトルキャップをおいて、しるしをつけよう



3) おえかき&かざりつけ ✨
さいごにキャップをはろう!

キャップのしるしをつけてから、
おえかき&デコレーションしよう!



② ルーレットをまわそう

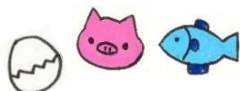
かざりつけすると
まわすときキレイ☆彡

ルーレットをまわしてみよう! 紙皿をゆびでとめて、とまったところの食材、味つけ、調理法にきめよう!



③ レシピを検索してみよう!

食材 × 調理法 × 味つけで検索



例えば にく × あげる × カレー味 → カレー味豚こまからあげ
たまご × 煮る × しょうゆ味 → たまご入り角煮 など...

④ いいレシピがあったら作ってみよう!

& できればおてつだいしてみよう!
メニューぎめに聞かれた、& おてつだいできたことで、食への興味がますますかも!?



ゆうライン

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。18歳未満のお子さんのごこと、子育てのごこと、ご家庭のごことなど、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
<https://www.city.suginami.tokyo.jp/s056/1817.html>



ご紹介します♡



今回のおうちで児童館は善福寺北児童館の職員が作りました。

