





料理

区分	番号	名称	教室名	応援団での活用	ページ
料理系	1	カップ寿司	杉戸町立杉戸第三小学校放課後子ども教室		90
	2	お米くらべ	小鹿野町立小鹿野小学校放課後子ども教室「土曜お楽しみ会」		91
	3	うどんづくり	三郷市放課後子ども教室「わくわく砦たかす」		92
	4	手打ちうどん・飯餅	熊谷市放課後子ども教室「奈良っ子ふれあいメイト」	○	93
	5	ミニミニピッツア	鴻巣市立鴻巣東小学校放課後子ども教室		94
	6	ぎょうざづくり	川口市放課後子ども教室「朝日東ホッと大夢」	○	95
おやつ系	7	白玉団子	蕨市立塚越小学校区放課後子ども教室	○	96
	8	月見団子づくり	嵐山町放課後子ども教室「スイミー」	○	96
	9	ホットケーキミックスを使った蒸しパン	嵐山町放課後子ども教室「スイミー」	○	97
	10	おまんじゅう作り	横瀬町放課後子ども教室		98

		応援団での活用	
分類	料理	所要時間	60分
名称	カップ寿司	所要人数	～40人程度
活動場所等	調理室等		
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学年による分担作業で自主性を養います。 ・ 料理の楽しさを学びます。 		
準備する物	容器(紙コップ等)・割りばし 米・寿司酢・具材(ハム・卵・人参・蓮根・貝割れ大根・油揚げ・チーズ・のり・でんぶなど)		
◆内容(作り方、遊び方等)			
■準備■ 高学年 米を研ぎ、炊飯する。 野菜の下ゆで ハム・卵・チーズの片抜き 低学年 野菜の片抜き(下ゆでする野菜のみ)			
			
■作り方■ ① 紙コップに酢飯を6分目ほど入れる。 ② 好きな具材を、彩りを意識しながら盛り付ける。			
			
◆工夫したところ			
① 高学年・低学年の作業を分担することで、効率よく、無理なく作業を行う事が出来る。 ② 野菜が苦手な子どもたちも、自分たちで片抜きしたり、盛り付けたりすることで食べる事ができたようだ。 ③ 日本の伝統的な行事(桃の節句)を皆で祝い、慣習を学んだ。			
◆児童等の感想			
○ 春らしく、きれいに盛り付けすることが出来ました。 とてもおいしかったので、家に帰ってお母さんと一緒に作ってみたいと思います。			
○ 野菜の片抜きが面白かった。 いろいろな色の野菜やチーズを飾るのが楽しかった。			
教室名	杉戸町立杉戸第三小学校放課後子ども教室		

		応援団での活用	
分類	料理	所要時間	90分
名称	お米くらべ	所要人数	1グループ 6～8人
活動場所等	調理室		
おすすめポイント	学年に応じた作業ができる。楽しく学べて、あとで食べられます。		
準備する物	うるち米、もち米、炊飯器、ボウル、すりこぎ、ラップ		
<p>◆内容(作り方、遊び方等)</p> <p>準備</p> <p>うるち米、もち米をそれぞれ1グループあたり3～4合ずつ配布できるように研いでかけておく。炊き始めてもよい。</p> <p>① うるち米、もち米を手にとって色や形を比較する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 炊きあがるまでの時間は、比較し気付いたことを発表しあったり、きりたんぼ等を食べたことがある児童の話の聞いたりする。 <p>② 炊きあがった米を見た目、匂い等、比較する。</p> <p>③ 冷えないうちに、すりこぎでつくようにこねる。(グループ内で交代しながら)</p> <p>④ うるち米をついたものともち米をついたものを比較する。</p> <p>⑤ 児童にラップを2枚ずつ用意し、うるち米ともち米をついたものを分ける。さわったり、食べてみたりさせる。</p> <p>⑥ まとめとして、うるち米をついた五平餅やきりたんぼの話などをし、児童も食べたり、ついた感想等を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 時間が余れば、割り箸を用意して、うるち米をついたものをきりたんぼのように、割り箸につけてもよい。 <p>◆工夫したところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ もちつきを行おうと思ったが、みんなで作り上げる方法をと考え、すりこぎでつく方法にした。 ・ あまり少量だと、さめるのが早く固まってしまうので、注意が必要です。うるち米ともち米とを比較しその違いを実感する。 <p>◆児童等の感想</p> <p>お正月に食べる餅と同じようにできてうれしい。家族と後で焼いて食べるのが楽しみだ。</p>			
教室名	小鹿野町立小鹿野小学校放課後子ども教室「土曜お楽しみ会」		

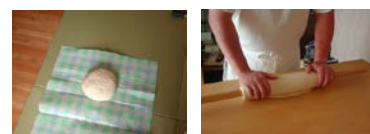
		応援団での活用	
分類	料理	所要時間	120分
名称	うどんづくり	所要人数	30名くらい
活動場所等	調理室等		
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低学年からでも簡単にできます。 ・ グループで協力して活動できます。 		
準備するもの	どんぶり、中力粉、塩、めんつゆの素、小松菜、なると、ビニール袋(A4サイズくらい)、超厚手のビニール袋(A3サイズくらい)、割り箸		
<p>◆内容(作り方)</p> <p>(うどんの麺づくり)</p> <p>① 中力粉100グラムと水50cc、塩をA4のビニール袋に入れ、ビニール袋の外側からよくこねる。</p> <p>② ①をビニール袋から出し、超厚手のビニール袋に入れて足で踏む。</p> <p>③ 馴染んできたら、超厚手のビニール袋いっぱい薄くのばす。</p> <p>※ ①、②、③の行程は、調理室だと狭いので別の部屋で行う。</p> <p>④ 調理室のまな板の上で、うどんを切る。</p> <p>⑤ うどんをゆで、うどんを洗う。※ この行程は危険なのでスタッフが行う。</p> <p>⑥ どんぶりにうどんをよそい、つゆとトッピングをして、班ごとに食べる。</p>			
			
			
<p>◆工夫したところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ グループでの活動を重視し、班分けも異なる学校や学年、男女混合で組んだ。 ○ 自分たちで作る喜びを感じてもらうため、スタッフはなるべく口出ししないよう心がけた。 ○ うどんを寝かせる時間帯では、班ごとにレクリエーションをして交流を図った。 			
<p>◆児童等の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ おいしくできて良かった。家に帰っても作りたい。 ○ みんなで作ったので、より楽しめた。またみんなで何か美味しいものを作りたい。 ○ うどんを上手に切れず迷惑をかけたので、次回はしっかりできるように頑張りたい。 			
教室名	三郷市放課後子ども教室「わくわく碧たかす」		

		応援団での活用	○
分類	料理	所要時間	3時間
名称	手打ちうどん・飯餅	所要人数	40人(1グループ8人)
活動場所等	調理のできる施設		
おすすめポイント	学校の調理実習では経験できない料理ができる。		
材料	手打ちうどん 小麦粉1kg 塩少々 水350cc～380cc 飯餅 冷や飯(茶碗4杯) 小麦粉50g 卵1個 油少々 醤油半カップ 砂糖半カップ		
用意する物	手打ちうどん 麺鉢(大きなボール等) 麺棒 包丁 大きめのビニール袋 飯餅 フライパン		

◆内容(作り方、遊び方等)

手打ちうどん

- ① 麺鉢に粉を入れ手の平に乗るくらい打ち粉用に取り除きます。
- ② 塩を少々入れ水を一度に入れず様子を見ながら回し入れます。
- ③ 指を広げ粉に水を吸わせるようにかき混ぜます。
- ④ 手前に寄せ集め1つにまとめます。(まだ粉っぽい状態)
全体重をかけ上から手の平で押さえつけるようにまとめます。
まだ全体的に粉っぽくボロボロと塊が落ちますが、何とか1つになる状態です。
- ⑤ 1つにまとまったらビニール袋に入れます。
- ⑥ 袋にいれたら、かかとを使いながら伸ばしていきます。2つに折りたたみ、また踏んで伸ばします。
これを10回程繰り返します。
- ⑦ 踏んで丸めたものを、最初温かい場所(27℃)30分間寝かす。
次に寒い場所(冷蔵庫の野菜室など)10分間寝かす。
- ⑧ 踏んで伸ばした物をきれいなテーブルの上に粉をひき、その上に乗せ打ち粉を使いながら麺棒で伸ばします。
伸ばすときに始めは縦に伸ばし、次に横に伸ばし折りたたんでまた伸ばし、厚さ2～3ミリ程度の四角または長方形に伸ばします。
- ⑨ 打ち粉を使い3つに折りたたんで、包丁で均等に切ります。
- ⑩ 大きな鍋にお湯を沸騰させます。
- ⑪ 麺を入れます。箸でくっつかないようにほぐしながら、細めんなら2分、太麺なら5分茹でます。
- ⑫ 茹で上がったらすばやく冷水に取り、ぬめりを取り除くようにもみ洗いしてざるに取る。



飯餅

- ① 冷や飯をレンジで温める。熱いうちに卵、小麦粉を加えて良くこねる。
- ② 厚さ1cmの丸型、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を敷き、両面にこげ色が付く程度にゆっくり焼く。
- ④ たれ(醤油半カップ、砂糖半カップ)を煮立てて、その中に焼きあがった③を入れて出す。

◆工夫したところ

手打ちうどん

- ・ 季節によって水の加減をする。

飯餅

- ・ 味噌、すりごま、青海苔、きな粉を入れても美味しいです。

◆児童等の感想

- ・ 粉からうどんができる事が不思議だった。
- ・ ご飯が残っても工夫次第では美味しく食べることが出来た。

教室名	熊谷市放課後子ども教室「奈良っ子ふれあいメイト」
-----	--------------------------

		応援団での活用	
分類	料理	所要時間	120分
名称	ミニミニピッツア	所要人数	50人程度(1グループ6人程)
活動場所等	家庭科室		
おすすめポイント	餃子の皮を2枚重ねて、簡単に生地作りが出来ます。		
準備する物	餃子の皮、ピーマン、玉ネギ、ウインナーソーセージ、コーン、とろけるチーズ、ピザソース		

◆ 内容(作り方)

(生地作り)

- ① 餃子の皮の外側に、手で水をつけ2枚重ねる。
- ② 野菜は薄くスライスし、ウインナーソーセージは薄い輪切りにする。
- ③ 生地に、ピザソースを全体に塗り野菜とウインナーソーセージを並べて、とろけるチーズをたっぷりのせる。
- ④ 中火のフライパンで約5分間蓋をし蒸し焼きにする。チーズがとろけたら出来上がり。

◆ 注意点

野菜を薄く切るため、包丁よりピーラーで薄くスライスする方が安全です。
フライパンを使用するので火傷には注意する。



◆ 工夫したところ

- 野菜は、生でも食べられるのでチーズがとろければ出来上がりです。
- 生地を軟らかく仕上げる時は、フライパンに少し水を入れると良い。

◆ 児童等の感想

- 簡単に出来るので、家で作ってお父さんに食べさせてあげたいです。
- 野菜が嫌いな人も、食べられます。

◆ 先生の感想

- 野菜は、お好みで薄いスライスかみじん切りでも美味しくできます。
- 小麦粉でお好みの大きさに、生地を作れば本格的なピザが作れます。



教室名 鴻巣市立鴻巣東小学校放課後子ども教室

		応援団での活用	○
分類	料理	所要時間	120分
名称	ぎょうざづくり	所要人数	子ども63人、大人23人
活動場所等	公民館講座室		
おすすめポイント	親子で参加してぎょうざづくりをする。一緒に食事をする。 学年別のグループ分け、低学年から高学年でグループ分け		
準備する物	用具、食材 * 詳細は下記のとおり		
<p>◆内容(作り方、遊び方等)</p> <p>○ 用具 子どもたちの持ち物 エプロン、三角巾(バンダナなど)、お皿、茶碗、お椀、お箸、スプーン、手ふきタオル</p> <p>○ 食材 ぎょうざ・ごはん(100人前) 豚肉4.2kg ニラ12束 玉葱(中)13個 キャベツ4個 白菜1個 コーン2.5kg 餃子の皮800枚 ソース300g コショウ1瓶 片栗粉1袋 冷凍グリーンピース1kg 米10kg 根シヨウガ4袋 豆乳2ℓ しょうゆ ラー油 スイカ3個 消毒液3本 使い捨て手袋100枚 発砲スチロール容器3個</p> <p>とり団子スープ(100人前) とり肉4kg しょうが12個 豆乳1.2ℓ だし汁20ℓ(昆布200g、かつお1.2kg) グリーンピース2kg</p> <p>○ タイムスケジュール 9:00 スタッフ集合 準備 用具と食材、机をグループ数に分ける。 (9:15~11:30)とり団子スープ作り炊飯開始 9:30 参加者の受付開始 ・ 参加した子どもたちを学年別に12のグループ(5~6人)に分け、大人も12のグループ(2~3人)に分かれる。 10:00 開会行事 調理開始 ・ 使用食材の確認と作り方を説明する。 ・ 12箇所に分かれて座る。長机2台をあわせ、卓上には分けた食材、ぎょうざの皮、ボール、包丁、ガスコンロ、フライパン、包丁、まな板等を用意する。 (10:15~11:15)具材を作り、ぎょうざの皮に包む作業 (11:20~12:00)ぎょうざを焼く。 12:00 食事 ・ 献立ア. ぎょうざ5~8個 イ. とりだんごスープ(とり肉ミンチのだんご、グリーンピース入り) ウ. ご飯(白いご飯・グリーンピースの炊き込みご飯) エ. デザート(スイカ) 12:30 後片付け</p> <p>○ 調理方法 ぎょうざ8~9人前 豚肉(ミンチ)350g キャベツ150g 白菜100g 玉ねぎ1ヶ にら1束 コーン200g に、調味料として 塩小さじ1 オイスターソース小さじ1 コショウ少々 片栗粉大さじ2 を混ぜる。 概ね63等分にぎょうざの皮に包み 焼く。 とり団子スープ だし汁 ①8ℓの水に昆布50gを入れ中火で煮出す ②昆布を取りだしたら沸騰させ、かつお節(300g)を入れ 中火で20~30分煮出し、布でこし5ℓにする。 とり団子①ひき肉をよく練り、塩少々 酒大さじ3 しょうが汁大さじ3 豆乳の順に入れ、最後に片栗粉大さじ2 入れる。②だし汁を一煮立ちしたら 酒大さじ6 肉を団子状に丸め鍋に入れ、肉に火が通ったら灰汁 取りをして、グリーンピースを入れる。③グリーンピースに火が通ったら薄口醤油大さじ3 塩小さじ1 を入れ、水溶き片栗粉(大さじ12の水に大さじ6の片栗粉)を入れとろみをつける。</p> <p>◆工夫したところ ・ 低学年には、保護者、ボランティアを多く配置した。 ・ 具材づくりは、各グループの大人が中心となって行った。</p> <p>◆児童等の感想 自ら調理し食することで、食に対する理解と他者との協調を深められ、充実した事業となった。</p>			
教室名	川口市放課後子ども教室「朝日東ホッと大夢」		

		応援団での活用	○
分類	料理	所要時間	1時間
名称	白玉団子	所要人数	何人でもOK(1グループ6~8人)
活動場所等	調理室		
おすすめポイント	低学年でも簡単で美味しくできること、また夏は冷たく、冬はお汁粉などでも大丈夫なので、一年中対応可能		
準備する物	白玉粉・豆腐・水・あんこ・きな粉など 鍋、バット、おはし、各お弁当箱もしくはお皿など		
◆内容(作り方、遊び方等)			
1 白玉粉・水・豆腐をよくこねて、直径2cmくらいの団子を作る。			
2 沸騰したお湯で団子を茹であげ、出来たら氷水で冷やす。			
3 あんこ、きな粉などお好みに団子かけて食べる。			
◆工夫したところ			
仕切りのあるお弁当箱を持参して貰い、きなことあんこを入れて、好きな方で団子を食べてもらった。			
◆児童等の感想			
簡単にできたので、良かった。			
教室名	蕨市立塚越小学校区放課後子ども教室		

		応援団での活用	○
分類	料理	所要時間	50分(準備から片付けまで)
名称	月見団子づくり	所要人数	1グループ4人程度
活動場所等	嵐山町ふれあい交流センター 調理室		
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低学年でも簡単にできる。 ・ 短時間でできる。 ・ 豆腐を入れるとやわらかくできる。 		
準備する物	1グループ(3~4人分) ・団子粉100g ・豆腐100g ・きな粉 砂糖 適宜(同量) 氷、ボウル×2、鍋、ザル、皿		
◆内容(作り方、遊び方等)			
☆作り方☆			
① ボウルに団子粉と豆腐を入れる。			
② 豆腐は手でくずし、粉がなじみ耳たぶ程のやわらかさになるまでこねる。			
③ 生地を丸め、真ん中をへこませる。			
④ 鍋でお湯をわかし、沸騰したら③を入れる。浮き上がってから1~1.5分ゆでる。			
⑤ ゆでた団子は氷水にとる。冷えたら水気をきって器に盛る。			
⑥ きな粉と砂糖をお好みに混ぜ、団子にかけて食べる。			
◆工夫したところ			
<ul style="list-style-type: none"> ・ グループ分け・・・学年が偏らないようにふりわけた。 ・ 分担……………前もって決めなかった。作業していくうちに自然に子ども達に役割を決めていた。 			
◆児童等の感想			
<ul style="list-style-type: none"> ・ とてもおいしくできた。 ・ やわらかくできた。 			
教室名	嵐山町放課後子ども教室「スイミー」		

		応援団での活用	○
分類	料理	所要時間	50分(準備から片付けまで)
名称	ホットケーキミックスを使った蒸しパン	所要人数	1グループ5人程度
活動場所等	嵐山町ふれあい交流センター 調理室		
おすすめポイント	手軽にできる。 具のバリエーションが多い。		
準備する物	ホットケーキミックス200g、卵1個、牛乳1/2カップ、チーズ(適宜)、缶詰コーン(適宜) 紙のカップ(9号・約10個)、ボウル、お玉、皿、ラップ		
◆内容(作り方、遊び方等)			
<p>① ボウルに牛乳、卵を割り入れ、よく混ぜホットケーキミックスをいれる。</p> <p>② お好みの具(チーズ、コーンなど)を入れ混ぜる。</p> <p>③ 紙のカップの7分目ぐらい入れ、皿に並べラップをかける。</p> <p>④ 500Wのレンジで約3分加熱する(注焼きすぎると硬くなるので様子を見ながら加熱する。)</p> <p>⑤ 竹串でさし、ついてこなければ出来上がり。</p>			
◆工夫したところ			
<p>今回軽食として実施したので、チーズやコーンを混ぜてみました。 おやつにするならチョコやリンゴなど甘い物をまぜてもよい。</p>			
◆児童等の感想			
<ul style="list-style-type: none"> ・ おいしかった。 ・ 硬くなったけどおいしい。 ・ 簡単なので具をかえて家で作りたい。 			
教室名	嵐山町放課後子ども教室「スイミー」		

		応援団での活用	
分類	料理	所要時間	120分
名称	おまんじゅう作り	所要人数	20～30名
活動場所等	家庭科室		
おすすめポイント	手作りまんじゅうは、作る時も、蒸しているときのおいも、もちろん食べるときも幸せいっぱいです。		
準備する物	小麦粉、炭酸、砂糖、あんこ、ボール、はかり、蒸し器、ざる、うちわ		
<p>◆内容(作り方、遊び方等)</p> <p>材料をはかる(1グループ4～5人約20個分)</p> <p>ア 小麦粉 500g イ 水 300～350cc ウ 砂糖 大さじ3 エ 重曹 15g オ あんこ玉 20こ</p> <p>おまんじゅうの皮をつくる。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 水・重曹・砂糖を混ぜる。 ② ボールに入れた小麦粉に①を入れ、ざっとこね合わせる。 (耳たぶくらいのやわらかさになるまで) ③ その生地をしばらく休ませる。 ④ こねて休ませた生地をさっとガス抜きして、20等分する。 ⑤ 手に粉(手粉)をつけてから、手のひらでおまんじゅうの皮を丸くして平らにのばす。 ⑥ 凍らせておいたあんこ玉を皮の中心に置き、包む。(最後の結びをぎゅっとつける。) ⑦ 蒸し器にしめらせたふきんを置き、おまんじゅうを間を空けて並べる。 ⑧ 沸騰した鍋に蒸し器を重ね、15分程度蒸す。 ⑨ 蒸し上がったら、うちわであおぎツヤを出す。 ⑩ ざるに出してできあがり。 <p>試食する。</p> <p>片付けをする。</p> <p>◆工夫したところ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あんこは、事前に作り凍らせておいたので、包みやすかった。 ・ 蒸気でやけどをしないように、注意させた。 ・ 取り出すときにうちわであおいだので、ツヤが出た。 <p>◆児童等の感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 作っているとき楽しかった。 ・ 蒸しているとき良いにおいがしてきた。 ・ とてもおいしかった。 			
教室名	横瀬町放課後子ども教室		

