

ピーマンとオクラをクッキングしたよ

2025. 9. 8

畑で育てたオクラとピーマンを収穫してクッキングしました。
子ども達は手にしたオクラをよく観察しながら
「チクチクしてる!」「ざらざらしてる」と感触を言葉にしてい
ました。
中には「ヘタの所が白くなってるよ!」「先っぽがぷつぷつし
てる」等と細かい部分に気づく子も!



皆で一つずつきれいに洗ってもらいました!



自分なりの言葉で質感や
においを表現していましたよ

オクラのチクチクした毛を取る為に塩で板の上で
転がすことを「板ずり」と言うことを伝えました!
「手が痛い!」と言いながらも一生懸命頑張っていましたよ



ハサミで切ると中からネバネバが...
「納豆みたいにネバネバしてる!」と
身近な物に例えて表現する姿も見られました。
ホットプレートで焼き始めると「いい匂いしてきた~!」
「おいしそうな匂い」と野菜の変化を楽しみにしていました。



自分で触って、切って、焼いて、食べる—— 五感をフルに使いながら、野菜への興味や
「食べてみたい!」という気持ちが大きく育った時間でした。
普段は野菜が苦手な子も「ちょっと食べてみようかな」と挑戦する姿があり、
自信に繋がっているように感じました!