



きゅうしょくだより

2019年1月号 聖隷こども園こうのとり豊田



子供の発達段階に合わせた参加

子どもは1~2歳児で簡単なお手伝いが出来るようになります。
3歳になるといろいろなことに挑戦できるようになります。

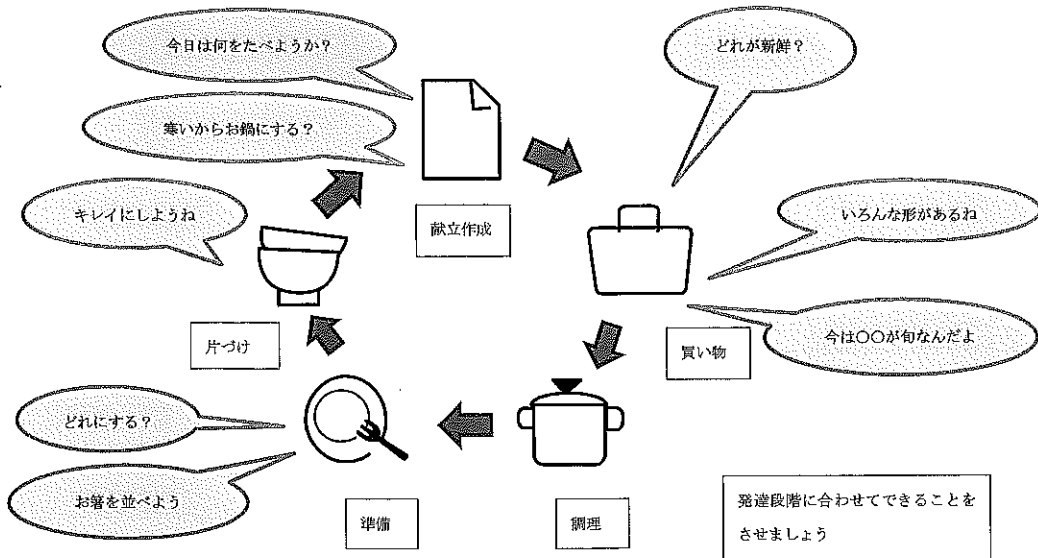


新年あけましておめでとうございます。

聖隷こども園・保育園にとって大切な行事「クリスマス祝会」やご家庭での年中行事「大晦日」・「お正月」も終わり、子どもたちの元気な声とキラキラ輝く笑顔が園内に広がります。今年も子ども達にとって素晴らしい一年になるように、そしてご家族皆様が元気に過ごせるよう願っています。

子どもの食事作りへの参加

今年度も食生活アンケートへのご協力ありがとうございました。保護者の皆さんからこども園、保育園の給食へ感謝の言葉をたくさんいただきました。今回、初めて家庭での食育について質問させていただきました。子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたち自身が料理に携わり五感をフル活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に食を楽しむ工夫をしましょう。



1~2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3~4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5~6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7~8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん抜き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査

お手伝いのポイント！

ちょっとした工夫で楽しくお手伝いをさせてあげることができます

野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう

卵は、ボールにザルを置いた中で割りましょう

水はぬれないところがポイントです。

失敗しても殻を取り除くことができます。



ビニール袋を使って調理しましょう

すりこぎで軽くたたくだけで簡単！

しっかり揉みこむことでおいしさアップ！

鶏ささみを叩いてさいてサラダを作る。
ポテトサラダの芋を叩いてつぶす。

鶏のから揚げの下味をつける。
肉団子の材料を混ぜる。



市販されている子ども用包丁、ピーラー、キッチンばさみを使うとお手伝いの幅がひろがります

手軽な鍋料理で団らんを

寒い季節に食べるものといえば、鍋料理があります。一度にたんぱく質とたっぷりの野菜がとれるうえ、食材を入れてグツグツ煮るだけという手軽さも便利です。鍋のお迎えをすませ、帰宅して慌ただしく夕飯を作るのは大変ですが、鍋料理は食材を準備しておけばさっと作れます。鍋を囲むことで、親子の楽しいひとときを過ごせるでしょう。



みかんでかぜ知らず！

薄皮もいっしょに食べ秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。

