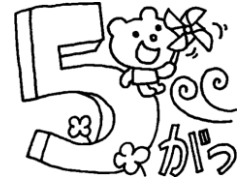


給食室だより

食事のお手伝い



令和4年度 中山保育園

子どもはお手伝いが大好きです。急いでいる時は難しいかもしれませんが、ちょっとしたことでもいいのでお子さんに食事のお手伝いをお願いしてみてください。

お手伝いの効果

☆ 食べたい気持ちを育てる

少し苦手な食材でも、自分で準備にかかわることで、食べてみようかなという気持ちが生まれ、食べることが大好きになります。

☆ 自信につながる

食事のお手伝いは、子どもにもできることがたくさんあります。お手伝いをし、ほめられると、家族の役に立つことを実感でき、自信につながります。



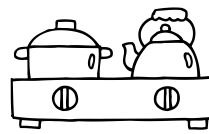
☆ 生きる力を育てる

食べるという行為は一生続きます。食材を知り、調理方法を体験することで、健康な身体をつくる望ましい食生活を自らの力で実践できる力が育ちます。

子どもにできるお手伝い

<まずは簡単なことから>

- * 野菜を洗う
- * レタスやキャベツをちぎる
- * 混ぜる、丸める
- * 玉ねぎやとうもろこしの皮をむく
- * 味見をする
- * 盛り付けをする
- * お箸を並べる、食器を運ぶ



<慣れてきたら…>

- * お米を洗って、水加減をする
- * 卵を割る
- * ピーラーで皮をむく
- * 野菜を切る



レシピ紹介<五平もち>

<材料> (幼児4人分)

米 1 合、油 4g (小さじ1)、調味料[砂糖 16g (大さじ2弱)、みりん 4g (小さじ1弱)、赤みそ 12g (小さじ2)、すりごま 1.2g (小さじ1弱)、だし汁 (かつお) 16g (大さじ1強)]

<作り方>

- ① ご飯は普通に炊き、軽くつぶして小判型にまとめる。
- ② 調味料を合わせ、ポタッと落ちるくらいまで煮る。
- ③ フライパンをあたため、油をひき、①を焼き、②のたれをつける。