

食育だより

令和2年10月 新川崎みらいのそら保育園

家族でクッキング♪

実りの秋、食欲の秋の到来です。豊富な旬の食材に触れ、味わう、絶好のチャンスです。

ご家庭で、子どもに料理のお手伝いをしてもらおうのは「まだ、無理。」「後片付けが余計大変になる！」と考えてしまうこともあるかもしれませんが、大人が機会を作ってあげる必要があります。子どもがやりたい気持ちがあるときに、大人が消極的になってしまい、せっかくの機会を逃していませんか？

お料理のお手伝いを通して、生きる力を育みます。そして、将来的にみると、お子さんのお手伝いで、おうちの方も助かることが増えるのではないのでしょうか。

ぜひ、この機会にできることから始めてみませんか！

毎日のお手伝い。 こんなお手伝いいかがですか？

- ★野菜を洗う。ちぎる。
- ★味見をする。
- ★テーブルを拭く。
- ★盛り付ける。
- ★食器を運ぶ、さげる。 などなど

小さい子なら、お手伝いの前段階として、お料理ができるまでを見せてあげるなども良いですね。

楽しく安全にお料理する為に！ まずは身支度から・・・。

- ★エプロンをつける。
- ★髪の毛が長い場合は結ぶ。
- ★服の袖を肘までまくる。
- ★つめは短く切り、手は石鹸できれいに洗う。
- ★子どもの高さに合い、安定した踏み台を用意する。



9月の誕生会メニューは
ひじきごはん・煮込み風ハンバー
キューンサラダ・味噌汁・梨でした。
10月の多文化おやつは
フレンチトーストです。

