

給食だより

遍照保育園 平成29年3月

「食育」 子どもの食事作りへの参加

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。



子どもの発達段階に合わせた参加

こどもは1~2歳児で簡単なお手伝いができるようになります。3歳になると自らいろいろな事に挑戦するようになります。



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	ごはん炊き・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

【レーズンソフトクッキー】 2月17日(木)おやつ

ホットケーキミックス 170g

砂糖 30g

塩 一つまみ

卵(L) 1個

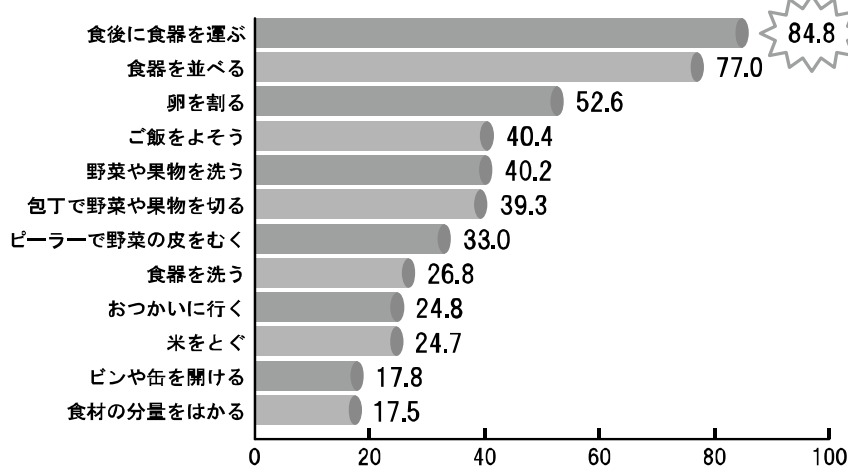
サラダ油 35g

- ①ビニール袋に材料を全て計り入れ、混ぜりきるまで手でモミモミ。
- ②天板にクッキングシートを敷いて、20~25個くらいに分け並べます。
- ③170℃~180℃のオーブンで15分程度焼いて完成。

みんながどんなお手伝いをしているか知ろう！

食育に関するアンケート調査から、実際に子どもが参加しているお手伝いを知り、取り入れてみましょう。

幼児（4~6歳の未就学児）がするお手伝い 「よくする・ときどきする」の%



出典 「食事とつけに関するアンケート2009」ベネッセ食育研究所

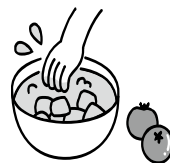
お手伝いのポイント！

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

水はねし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きだけで簡単！

しっかり揉みこむことでおいしさアップ！
鶏のから揚げの下味をつける。
肉団子の材料を混ぜる。

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。



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広がります。