



# きゅうしょくだより

# 2月

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

日中は暖かく感じる日もあり、これからの季節、春の息吹を感じる機会がたくさんあることと思います。しかし、空気の乾燥が続くこの季節は、インフルエンザなどの感染性に対して注意が必要です。コロナ感染症にも、基本は、「うがい」「手洗い」「マスクの着用」です。それに加え、規則正しい生活リズム、バランスの良い食生活を心がけ、お子さんが病原菌に負けない抵抗力をつけてあげて下さい。

## 食事のお手伝いから学ぶ食育

乳幼児期の「食育」の一つとして、『食事づくり、準備にかかわるこどもになる』という目標があります。

小さい頃から食事作りのお手伝いをすることで、人とのコミュニケーションや、食文化、命の育ちなど、知らず知らずのうちに多くのことを学ぶことができます。

食は、単に空腹を満たすだけのものになってはいけません。子どもの頃から、食材が食事に変わるまでに、多くの工程や努力があることを知ることで、食を通じて心が育つことに繋がっていきます。子どもは、楽しく食べる食事を通して、親からの愛情や生きる喜びなど、心の栄養をいっぱい吸収することが出来ます。多少失敗しても、決して叱らず、手伝いが終わったら、いっぱい褒めてあげてくださいね。楽しく取り組んでみてください。

## 台所は大人になる準備をする場！

### ①台所での仕事を通し、調理技術生活動作を身につけ、五感を育てる。

おつかいや、食事作り、後片付けなど食生活の一連の流れを体験し、子どもは生活の仕方を学びます。台所は、五感を働かせ体を動かすことを体感する場です。魅力的なお手伝いを増やし、生涯の食習慣づくりに結びつけましょう。

### ②お手伝いを通し、家庭での自分の役割を知り、責任感や思いやりを育てる。

子どもの学びはマネごとから始まります。お母さんのようにやりたい、いっしょにやりたいという気持ちを受け止め、まずは一緒にトライしてみましょう。やり通すことを覚え、褒められて自信を得た子どもは、次に人のために働く喜びを知ります。

### ③おふくろの味や郷土料理、行事食を伝承する。

食卓とは違って、台所は子どもと共に動き、横並びでの会話を楽しみながら過ごせる場です。こんな時にこそ、我が家の味や、やり方を伝え、時代と共に簡素化されていく料理や行事を、日本の良い風習として伝えていきたいものです。

一緒に作って  
食べて  
伝えよう！

＊幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」＊



料理ができるまで  
を見せる



テーブル拭き



食器を運ぶ



配膳する



食べる



食器をさげる  
食器を拭く



・食事の大事さや楽しさは、毎日の生活の中で伝えましょう。子どものお手伝いは、「作る・食べる・片づける」を体験しながら学ぶ良い機会ですが、家族でサポートすることが大切です。

## 給食レシピの紹介

### 材料

- ・ほうれん草 200g
- ・人参 中1/4本
- ・こんにゃく (和えごろも) 120g
- ・木綿豆腐 200g
- ・すりごま 20g
- ・練りごま 20g
- ・合わせ味噌 30g
- ・お酢 10g
- ・砂糖 30g



## ほうれんそうの白和え

### 作り方

- ①ほうれん草は3cmくらいに切り、茹でて水気を絞っておく。
- ②人参は小さめの千切りに切って、軟らかくなるまで茹でて水気を切る。
- ③こんにゃくも小さめに切り、下茹でする。
- ④木綿豆腐は水切りしておく。（下茹でてザルにあげ、冷ましておく。）
- ⑤水切りした木綿豆腐と和えごろもの調味料を合わせ、すり鉢かフードプロセッサーでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑥ほうれん草と人参、こんにゃくを和えごろもで和える。

