



# 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

目中は暖かく感じる日もあり、これから季節、春の息吹を感じる機会がたくさんあることだと思います。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出来ます。

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。

**一緒に作って  
食べて  
伝えよう！**



料理ができるまで  
を見せる



食器を運ぶ

### \* 幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」 \*



テーブル拭き



配膳する



食べる



食器をさげる  
食器を拭く

・食事の大しさや楽しさは、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 200 g
- ・人参 中1/4本
- ・こんにゃく 120 g
- ・木綿豆腐 200 g
- ・すりごま 20 g
- ・練りごま 20 g
- ・合わせ味噌 30 g
- ・お酢 10 g
- ・砂糖 30 g



### 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。（下茹でしてザルにあげ、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、すり鉢が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。

