



食事だより

令和4年度1月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子供達に負けないよう、おいしく楽しいお食事を心をこめて作っていきたいと思います。旬の食材や行事食で、季節を感じていただきたいです。

1月は寒さが厳しい日も多いですが、朝ごはんをしっかり食べて1日のスタートをして今年1年元気にすごしましょう。

～子どもと一緒に親子クッキング～

乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。小さな子どもにとって、色が鮮やかで形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、子どもの成長に合わせてできることを楽しみながらやってみましょう。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

お手伝いのメリット



- ①自信がつく
お手伝いがうまくできたという達成感によって、子どもは自信がつけます。それだけではなく、親から褒められることで認められたと感じ、自己肯定感が育つのです。
- ②責任感
お手伝いをする事により、責任感が生まれます。保護者の方に頼られることで、子どもは家族の一員であることを自覚するのです。
- ③家族間でコミュニケーションがとれる
子どもにお手伝いをしてもらうと、自然と家族間でコミュニケーションをとることができます。子どもにお手伝いの仕方を教え、一緒に行うことで子どもと過ごす時間が充実してくるのです。
- ④手指の発達
お手伝いで細かな作業をすると、手指の発達につながります。手先が器用になり反射神経が身につくだけでなく、脳が活性化する効果が期待できると言われているのです。
お手伝いは心だけではなく、体の成長にも役立ちます。
- ⑤工夫することを覚える
お手伝いによって、子どもは工夫することを覚えます。お手伝いは失敗の積み重ね、何度もチャレンジしていくうちに、次はどうすればうまくいくのかを考えるようになります。



一緒に料理をする時間を、子どもとのコミュニケーションの時間として「楽しむこと」が大切です。忙しければ、無理に手伝わせる必要はありません。週末だけにするとか、簡単な作業だけを任せるとか。その時のペースで良いと思います。

◆お手伝いを長続きさせるには

- ①一度にたくさんのお手伝いを頼まない⇒嫌いになります。
- ②失敗しても決して叱らない⇒大げさに褒めることで、また頑張れます。



★子どもにできるお手伝い

<キッチン以外でのお手伝い>

- スーパーで購入した食材をカゴから袋に入れる。
- 野菜を冷蔵庫に入れる。
(このとき、名称を教えてあげてください。つつつしている、ざらざらしているなど、普段のおもちゃでは感じられない感触も経験出来ます。)
- 食事の時のお箸の準備、食器を運ぶ、さげる。
- 食事ができた際に家族への声掛けをしよう。

<キッチンでのお手伝い>

- サラダのレタスや海苔をちぎる。
- 卵サンドイッチの具など。材料、調味料をビニール袋に入れて結んで、手で揉んで混ぜてもらう。
- ひじきや切り干し大根など乾物を入れたボウルに水を入れて戻す。

野菜を好きになろう！

1月に注目するのは…

『かぶ』



食育予定

- ・5日 お正月メニュー
- ・6日 七草がゆ



おすすめレシピ

○ツナポテトの包み揚げ

<材料>25個分

- ツナ缶 75g(約1缶)
- じゃが芋 250g(中3個)
- 玉ねぎ 50g(小1/3個)
- 塩 ひとつまみ
- 胡椒 ひとつまみ
- ぎょうざの皮 25枚
- 揚げ油 適量

<作り方>

- 1、じゃが芋の皮をむいて茹でる
- 2、火が通ったら潰す
- 3、玉ねぎをみじん切りにする
(茹るまたは炒めると食べやすいです)
- 4、粗熱をとり、ツナ・玉ねぎをまぜる
- 5、塩コショウで味付けをする
- 6、ぎょうざの皮に適量のせ包む
- 7、熱した揚げ油で揚げる

※具材をカレー味にしたり、ツナをコーンやチーズに変えることでアレンジが可能です
※お手伝いでは一緒に包む作業がオススメです