



令和5年度2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

節分を過ぎると暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけて毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

～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です。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。子どもにとって、色が鮮やかで形の異なる食材はとても魅力的です。実際に触れたり、親と一緒に食事づくりすることは、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、子どもは自信をつけ、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。

②責任感

責任感が生まれ、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。

③家族間でコミュニケーションがとれる

自然と家族間でコミュニケーションをとることができ、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する。

④手指の発達

手指の発達につながり、手先が器用になり反射神経が身につくばかりでなく、脳が活性化する効果も期待できます。お手伝いは心だけでなく、体の成長にも役立ちます。

⑤工夫することを覚える

お手伝いでの失敗の積み重ねを通して、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のかを考えるようになります。

◆お手伝いを長つづきさせるには

・一度にたくさんのお手伝いを頼まない
 ⇒嫌いになります

・「ありがとう」をしっかり伝える
 ⇒お手伝いをしてくれたことに対して「ありがとう」をしっかり言葉にして伝えましょう。子どもの意欲が高まります

・すぐに手を出さずに見守る
 ⇒火傷やケガをしないか心配で口や手を出したくなりますが、あまり干渉すると子どもは集中できなくて、やる気をなくなったりします



<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
 (特徴や名称を教えてください。つるつるしている、ざらざらしているなど)
- 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

<キッチンでのお手伝い>

- 野菜の皮むき・サラダのレタスなどの野菜ちぎり
- 材料を混ぜる…ボウルに入れた材料を混ぜ合わせる。(ホットケーキなど)
- 具材を挟む…サンドイッチやホットドックなど、チーズやウインナーを挟む
- 食材を戻す…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



2月2日(金)のお昼

おにごはん

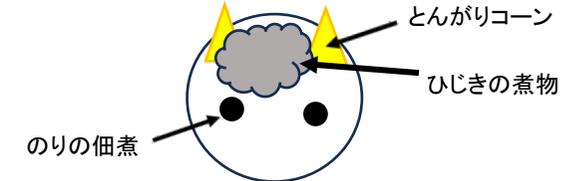


<材料>

- ・ごはん
- ・ひじきの煮物
- ・のりの佃煮
- ・とんがりコーン 2個

<作り方>

1. お茶碗にご飯を盛り、ひじきの煮物を髪の毛、とんがりコーンを角、海苔の佃煮で目を書く。



人参やハムやのりなどで目や口をつけても良いです。

★お子さんと一緒に、是非作ってみてくださいね。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには窒息や誤嚥(ごえん)のおそれがあるため食べさせないように消費者庁より注意が出ております。

2月の食育

【だいず】



「畑の肉」と言われる大豆は、肉に匹敵する量のたんぱく質を含んでいます。たんぱく質は、人間の筋肉や内臓など体の組織を作っている生命維持には不可欠な重要な栄養素です。多くの成分が小さな豆に含まれています。大豆は、たくさんの仕事をする働きものです。

～その他、大豆に含まれる成分～

- ・大豆レシチン…総コレステロールを低下させる。
- ・大豆サポニン…抗酸化作用。またコレステロールなど血中脂質の低下が期待できる。
- ・イソフラボン…骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善する。

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。