



2月は節分やバレンタインといった楽しいイベントも多い月です。暦の上では立春を迎えますが、もう少し寒い日が続きそうで、季節の変わり目には体調を崩しやすいため注意が必要です。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く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てみましょう。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、やる気がなくなったりします

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。

## 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  
(特徴や名称を教えてあげてください。  
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

### 《保育園で行っているお手伝い(食育)》

- ・おにぎり作り(ラップ使って)
- ・野菜の皮むき・種とり(玉ねぎ・とうもろこし・そらまめなど)
- ・食器の片付け
- ・麦茶・牛乳を注ぐ



## 大豆を食べてみよう



大豆は、肉や魚、卵のように体をつくるたんぱく質を多く含む食材です。『畑の肉』とも言われ、弥生時代から日本各地で親しまれてきました。大豆はさまざまな食品や調味料に加工されとっても変身上手こんなに種類があれば、食べ飽きることも少ないので栄養豊富な大豆を毎日取り入れてみてはいかがでしょうか。

今年の節分は2月2日です。3日のイメージがありますが日にちで決まっているのではなく、立春の前日を節分の日としているためだそうです。

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには窒息や誤嚥の恐れがある為食べさせないように消費者庁より注意が出ております。  
お食事では『大豆入りホットケーキ』を提供いたします。



2月の献立に各クラスのリクエストお味噌汁を提供いたします。

- 5日 たんぽぽ・ひまわり組リクエスト
- 7日 さくら組リクエスト
- 13日 ばら組リクエスト
- 17日 職員室リクエスト
- 27日 もも・すみれ組リクエスト



