



食育健康だより

トベラこども園
令和4年3月発行

子どものお手伝い

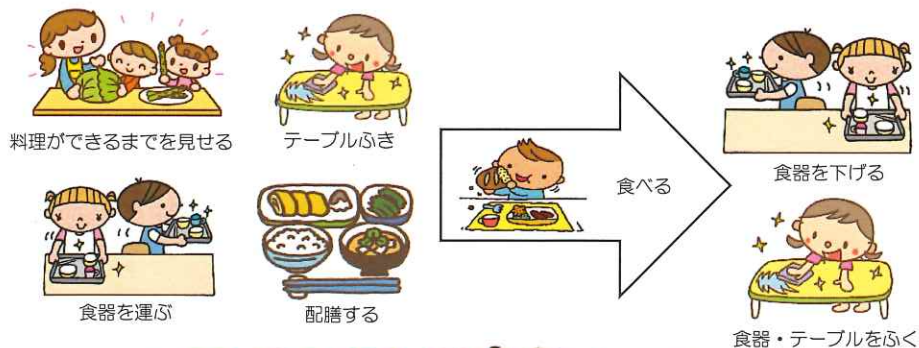
家庭での手伝いを促す

家庭での手伝いを通して、子どもは家族の一員であることを認識し、役立つ喜びを実感します。台所での手伝いは、食生活を営む力の基礎を培う機会となり、子どもは達成感を得ます。

台所で、もっと「子」コミュニケーションを!

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・かたづける」を体験しながら学ぶよい機会ですが、家族でサポートすることが大切です。

幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」



お手伝いのときは、「危ない」と大人がハラハラするよりも、「手伝って」のひと言が子どものやる気を育てます。

☆多水を使うときの注意・約束ごと

○蛇口をきちんと調節し、水は大切に使いましょう。

☆多包丁を使うときの注意・約束ごと

○包丁の持ち方・扱いは、きちんと教えてから使い始めるようにしましょう。

(包丁を持つ手と反対の手を、きちんと添えて使う、など)

○包丁を持ったまま立ち歩かないようにしましょう。

☆多火を使うときの注意・約束ごと

○大人といっしょに、周りをかたづけてから扱きましょう。

○火加減の調節を覚えましょう。



三色ごはん

彩りがきれいでかんたんに作れる

〈作り方〉

1. 鍋にAの材料を入れ火にかけ、箸でくるくる混ぜ合わせ、ポロポロになるまで炒って、皿にとる。
2. 油をひいた鍋に卵を割り入れ、砂糖・塩を入れ火にかけたりおろしたりして、箸4本でポロポロになるまで炒める。
3. さやえんどうはすじを取り、斜めせん切りにする。鍋に熱湯を沸かし、色よく茹でてざるにあげて冷ます。塩少量をまぶす。
4. 器にごはんを盛り、1.2.3.を色よく盛り付ける。

〈材料〉4人分

- | | | |
|-----|--------|------|
| A | 鶏ひき肉 | 200g |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | しょうゆ | 大さじ2 |
| | 酒 | 大さじ1 |
| | 卵 | 中4個 |
| | 砂糖 | 大さじ1 |
| | 塩 | 少量 |
| | 油 | 適量 |
| | さやえんどう | 30g |
| | 塩 | 少量 |
| ごはん | 茶碗4杯分 | |

- 【子供ができること】 ①そぼろづくり ②たまごを割る ③炒り卵をつくる
④さやえんどうのすじ取る ⑤盛り付けをする