



真冬の冷たい風にも負けず、元気に登園してくる子どもたちの明るい声が響き渡ります。さて、今月の給食目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをするこ

とで、役に立てることの喜びや、最後までやり遂げた達成感を味わい、心身ともに大きく成長します。子どもが進んで手伝いができるように、いろいろな機会を作ってあげましょう。

食事の手伝いをやってみよう

「手伝い」が子どもの成長につながる！

- ◆ 食事がおいしい、楽しいと感じる心を育てます。
- ◆ やる気や自信につながります。
- ◆ 周りのことに気付く力や、相手を思いやる気持ちが育まれます。

簡単にできることから始めてみましょう！

☑ 一緒に買い物に行く

いろんな食材を見たり、選んだりして、食べ物に興味を持つ機会を作りましょう。



☑ 野菜を洗う、野菜の皮をむく

レタスをちぎったり、たまねぎの皮をむいたりして、食材に触れてみましょう。



☑ テーブルを拭く

食器を並べる前にテーブルをきれいな布巾で拭きましょう。



☑ 食器や箸を並べる

繰り返すことで、正しく並べることができるようになります。



手伝いを続けるために…

- ・多少時間がかかっても、達成感を味わえるように、優しく見守りましょう。
- ・「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の言葉をかけ、役に立っていることを伝えましょう。



<献立紹介> 大豆サラダ ~4人分~

・大豆(水煮)	80g	・マヨネーズ 大さじ2	
・にんじん	1/4本 ①		・塩 少々
・きゅうり	1/2本		・こしょう 少々

- ① 大豆(水煮)をさっと茹でて、水気を切る。
- ② にんじんは1cmのさいの目切り、きゅうりは5mm幅のいちょう切りにし、茹でて水気を切る。
- ③ ①②と①を和える。



今月の目標



食事の手伝いをしましょう



◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
(2月は『ブロッコリー』を取り入れています。)