

☆Kitchen letter☆

H30年3月 栄養士 高橋 智美

早いもので、本年度もあと1ヶ月になりました。4月から比べて子どもたちは上手に箸を使えるようになり、好き嫌がなく1人で食べられるようになりました。改めて目覚ましく成長していくものだと感じます。つい最近までは「これ苦手」「もういらない」と言っていたのに、「全部食べたよ」「おかわりしたよ」「どうやって作るの?」と食への興味が出てきて嬉しいです。

食事作りへの参加

保育園では月2回のCookingを実施しています。作ることや食べることの楽しさを知り、苦手な食材も食べられるという成長が見られます。また他の人に食べてもらう喜びや調理への興味を育てています。

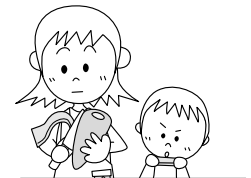
子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたち自身が料理に携わり五感をフル活用します。ご家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に食を楽しむ工夫をしましょう。



子どもの発達段階に合わせた参加

こどもは1~2歳児で簡単なお手伝いができるようになります。3歳になるといろいろな事に挑戦するようになります。

1 ~ 2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3 ~ 4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5 ~ 6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7 ~ 8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに!

