給食だより 2月号

fujimuraナーサリー

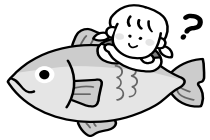
子どもと食事づくりを楽しみましょう

乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。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。小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、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。

★食事づくりに参加するメリット

1 食への関心が高まります

子どもにとって「食事づくり」は、五感を刺激する魅力的な行為。食品スーパーでは、生魚売り場で「一匹」の魚を見てから「切り身」を選んだり、カラフルな色の食材を見たり。家庭では食材に直接触れ、においを嗅いだり、実際に味見をしたり。料理を食べるまでのさまざまな体験を通して食への関心は自然に高まります。



2 苦手な食べ物が少なくなります

人は、嫌悪感をいだく食べ物でも、「繰り返し食べること」で、おいしいと感じるようになりますが、「繰り返し見ること」だけでも効果があります！　目にする頻度が高いと、その感情は自然にやわらぎます。いろいろな食材を見て、触れることで、いつの間にか好き嫌いなく、何でもおいしく食べることができるようになります。

3 食を話題にする機会が増えます

子どもが食事づくりに参加することで、家庭での「食」の話題が多くなります。食の話題を共有すること、誰かと一緒に食べることは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。

今日は何を食べようか？

寒いから〇〇にしましょう。

今の季節は〇〇がおいしいよ。

お魚がおいしそうだね。

栄養がたっぷりの葉っぱを食べよう！

今日は雛祭り！
みんなで散らし寿司を食べよう！

4 子どもの自己効力感が高まります

自己効力感とは、「自分はできる！」という感覚です。小さな赤ちゃんが、周囲の大人に、「すごいね～」と言われ、褒められた時に、自分で拍手することがよくあります。幼児期になると、さらに課題をクリアした時の満足感はアップ！　子どもは、成功体験を積み重ねることで、さまざまなことに挑戦したり、がんばることができるようになります。毎日の食事づくりは、子どもが「やればできる！」をたくさん経験できる絶好の機会です。

★お手伝いをはじめるの年齢は？

お手伝いの開始時期は、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは、食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタート！　東京ガス都市生活研究所の調査では、２～３歳からお手伝いをはじめています。

★子どもにできるお手伝いは？

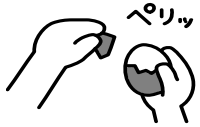
内容は子どもの成長に合わせましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることもありますが、そこはグッと我慢。一緒に楽しみましょう。

・炊飯器や電子レンジのボタンを押す

・トマトのへたをとり洗う

・サラダの「レタス」や「のり」をちぎる

・卵の殻をむく



・材料をビニール袋に入れて手でこねる

・納豆を箸で混ぜる

・机をふき、お箸を並べる

・食器を運ぶ

◎台所は大人になる準備をする場

こどもの学びは模倣から始まります。お母さんのようにやりたい、いっしょにやりたいという気持ちを受け止めて、まずはいっしょにトライしてみましょう。やり通すことを覚え、褒められて自信を得た子どもは、次に人のために働く喜びを知ります。

★2月の食育 → 海苔ちぎり（ひよこ組）・おにぎり作り（りす組）
ジャム作り（うさぎ組）・ カレー作り（くま組）