

給食だより

平成30年8月号
杉並区保健福祉部保育課

お子さんと食事づくりを楽しんでみませんか！



夏本番、子ども達は暑さに負けずに元気に過ごしていますね。

乳幼児期の「食育」の目標の一つに、『食事づくり、準備にかかわる子どもになる』があります。

小さい頃から食事づくりのお手伝いをすることで、人とのコミュニケーションや食文化、命の育ちなど、多くのことを学ぶことができます。

また、食材が食事になるまでに、多くの工程や努力があることを知ることで、食を通じて心が育つことにつながっていきます。

夏季休暇などを利用して、親子で一緒に食事づくりを楽しんでみませんか？

園庭で野菜を育てる



そらまめのさやむき、枝豆のもぎとり
とうもろこしの皮むきなど

園でやっているよ

おにぎりをにぎる、
クッキーを作る



年長さんになると
給食のワゴンを運んで配膳の手伝い、テーブルを拭くなど

洗う：野菜を洗う、
米をとぐなど

皮をむく：
ゆで卵、たまねぎなど

おろす：大根をおろす



混ぜる：
ハンバーグなどのたね

ちぎる：
レタスやキャベツなど

お家でチャレンジ！
何ができるかな？

形をつくる：
ラップでおにぎり、
ハンバーグや肉団子

ピーラーで皮むき：
にんじん、大根など

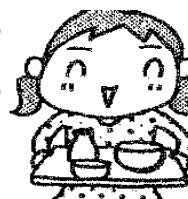
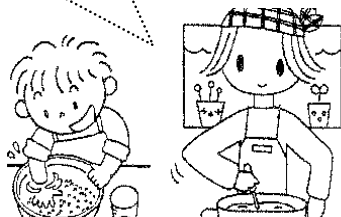
食卓が整うにつれ、
食事が待ち遠しく
なりますね



お手伝いしてくれて
ありがとう！
助かるわ。

しっかり持てるかな？

自信がついたよ！



「落とさないで」より、
「しっかり持つ」と
いうイメージが持てる
言葉がけを。