１２月 給食だより

光徳保育園

☆食事作りに参加しよう

○食事作りに参加するということ

おうちでお子さんにお手伝いをしてもらうことはありますか？食事作りにかかわったり、お手伝いをしたりすることは、生活技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるいいチャンスです。また、食事はただ空腹を満たすだけでなく、食材が食事に変わるまでに多くの工程や人々の努力があること、命の育ちを知るきっかけにもなります。
幼いころから料理や買い物など食事の準備を体験させながら、子どもたちのできることを増やしていきましょう！

保育園の食育ではこんなことをしています！

- キャベツや白菜などの葉物野菜をちぎる
- ラップを使っておにぎりを握る
- ごぼうやじゃがいもを洗う
- 盛り付けをした食器を運ぶ
- 米を研ぐ
- ピーラーで人参の皮をむく
- クッキーの種を丸める
- 食べ終わったお皿を片付ける

…など、出来ることは増えています！

自分で手伝ってできた食事には興味を持ち、積極的に食べる姿や、
苦手な物でも興味を持ち、食べてみようとする姿も見られます。
家でも大人の心に余裕があるときぜひお手伝いをしてもらいましょう！

○食卓を囲むということ

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要になります。
人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていきます。
家族で一緒のメニューを囲んで、会話を楽しみながら食事を楽しい時間にすることは、豊かな食経験のひとつになり、大人になってからも『食事は楽しいもの』という記憶として残っていくものです。
年末年始、家族が揃うタイミングがあれば是非食卓を囲んでみてくださいね。