



食育だより



昨年に続き、今年の夏も新型コロナウイルスへの感染対策に伴う不要不急な外出の制限等々、大人でさえもストレスを感じる日々を子どもたちはそれ以上に感じていたことと思います。

野外での活動(遊び)が制限された中で、家庭内における子どもたちとの関わりを悩む親御さん多いのではないのでしょうか？

ただ、コロナ禍においても工夫次第では、「子どもたちとの時間を楽しく過ごす」ことも出来るのではないのでしょうか。

ママやパパのお手伝いを一緒になって行い、話を聞いてあげるだけでも子どもたちの心はだいぶ満たされることと思います。

終わりの見えないコロナ禍の中で、子どもたちの有り余ったエネルギーをどのような形で引き出せるのが私たち大人に課せられた大きな課題だと思います。

食事をする前の準備はできてますか？ 食事をするときの姿勢は大丈夫ですか？



しよくじのまえには、
てをあらおう。



しよくじちゅうは
せきはなれて
あるいたりしない。



しよくじちゅうに
トイレにはいかない。



しよくじちゅうはしせい
よくしてたべる。

いただきます！

たべはじめのまえには、かんしゃのきもちをこめて
あいさつしよう。



「食事の準備から携わることの大切さ」

子どもたちには、見る・触れる機会を増やすことで「食」に対する興味を持つようになります。また、子どもは大人(ママ)のやることを真似る(ままごと遊び)のが大好きです。好奇心旺盛な子どもたちは、常に大人の行動(動き)を見て育っているのです。時には、一緒に買い物(食材の名前)から料理の準備(仕込み)にかかわることでより一層「食」に対して興味を持ち、お手伝いをした料理はきっと愛着を抱き喜んで食べてくれるようになるでしょう。

もちろん、たまにはパパも準備から一緒になって携わることで「食事が楽しい」という記憶が子どもたちの中にしっかりと残っていくことでしょう。

～無理なく上手にできるお手伝い～

- ① 買い物を一緒に(食材・商品の名称を学)
- ② テーブルを拭く。
- ③ 使う食器を用意する。
- ④ 野菜の皮をむく。
- ⑤ 卵を割る。
- ⑥ ビニール袋を使って混ぜる・こねる。
- ⑦ パパと一緒に後片付け(食器を洗って、食器を拭いて！)



買い物～食事の準備～食事～片付けまで！
この工程だけでも子どもたちにとっては大きな冒険です。
パパとDIY(日曜大工)って楽しいかも？
ママもパパも、子どもが感じたことを聞いてあげる、それだけでも子どもの心は満たされるはずです。

