

きゅうしょくだより

令和2年8月

かんのん町保育園

●今月の献立

暑さで食欲が落ちやすい時期なので、酸味や香味野菜を使い食べやすく工夫しました。

また、冷たく口当たりの良い献立を取り入れました。

～冷やし坦々麺・冷やしきつねうどん・納豆そうめん・トマトときゅうりのピクルス風など～

●今月の食材

なす・とうもろこし・かぼちゃ・ピーマン・枝豆・トマト・すいか・メロン・梨など

小さくたってお手伝いできるもん！

「お手伝い」でコミュニケーション

まだまだ小さくて頼りない子ども達ですが、**作る・食べる・片付ける**を体験しながら学ぶ良い機会です。**大人と一緒に**食事の準備をしたり、料理を作ったりする**経験**は子ども達にとって大切なものです。

また、お手伝いをすることで、家族が喜んだり、褒めてくれる心地よい経験で子どもたちはぐっと成長します。

親子で過ごす時間が増えるこの季節、子どもと一緒にできることをやってみてはいかがでしょうか。



幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」

- ・ 野菜を洗ってもらう、皮をむいてもらう
- ・ 食器を運ぶ、テーブルをふいてもらう
- ・ 食器をさげる、食器を拭く、等



お手伝いを通して**食べ物の名前や扱い方**などを子ども達に伝えられるといいですね。

また、調理器具の中には**危ないもの**もあります。

子どもと一緒に調理しながら**使い方や危険な事**を教えることが大切です。

お手伝いをやりとげた時は、ほめてあげましょう。