

2月給食だよ

魚津市役所こども課

「食の体験」で味わえる自己肯定感

食の体験で最も大切な子どもの育ちは、「こんなに難しいものでもやり遂げた」、「わたしってすごい」と心から思える自己肯定感です。このことは、食のあらゆる場面で遭遇します。例えば、「普段の食事を全部食べきれた」「苦手な食材を食べることができた」また、クッキングの体験等で、危なっかしくても自分で作ったという達成感などです。体験は誰も代わってあげることはできません。子どもだましではなく、考えて正しい判断ができるような本物の体験をさせてあげてください。

クッキングで体験してみよう

見る・聞く・感じる・考える を育てる

はじめは大人の動作を見て聞いて、再現をする活動。次に、自分の手で作業することで食材が変化することを発見し、出来上がることで「達成感」を感じます。さらに、工夫する力や考える力を育みます。



「自分でできた!」「みんなでできた!」

ピーラーでにんじんの皮をむいて「できた!」という実感。どんな作業も体験すれば、家庭でも外でもできるようにになります。どの工程の経験も抜けないように配慮していきましょう。



段取りがわかり、助け合える

料理に慣れてきたら、複数の料理であっても自然と段取りができるようになります。友達のすり鉢が揺れていたらすく支えるなどの手助けもできるようになります。



実感から得る「自尊感情」

自分の力で作ったという達成感「料理って楽しい!」という実感を生み出します。これを繰り返し経験することで、ちゃんと自分を信じられるようになります。これが「自尊感情」を育てます。



簡単メロンパン

◎簡単おやつ

お家で作ってみましょう。
2月のおやつに登場予定です。

ホットケーキミックス	150g
バター	30g
卵	1個
グラニュー糖	適量

(作り方・6個分)

- ①卵は溶いておく。バターはレンジで溶かしておく。
- ②ボールに溶き卵、ホットケーキミックス、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ③生地がひとまとまりになったら、6等分にする。
- ④天板にオーブンシートを敷き、生地を成形してのせ、ナイフで切り目をつける。
- ⑤切り目にグラニュー糖をつけ、180℃に予熱したオーブンで15~20分焼いたらできあがり。

食べ物クイズ

Q. この中で、みかんの仲間でないものはどれかな？

- ①いよかん ②はっさく ③きよみ ④マンゴー ⑤ぼんかん ⑥でこぼん ⑦セミノール

