

8月給食だより

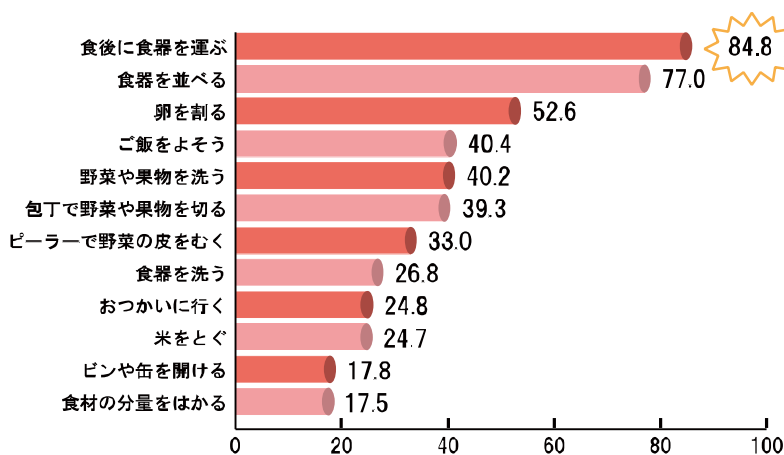
魚津市健康センター

食事づくりや準備に関わらせていますか？

食事づくりや手伝いは「食を営む力」を高めるだけでなく、マナーや食習慣、地域ならではの風習を覚え、コミュニケーションの基礎を築く良い機会です。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など、食事に関わる魅力的な体験を通して、人のために動いた満足感や達成感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。園での栽培も含め、夏は夏野菜等に触れる機会が多いと思います。この機会に食事づくりや準備に関わらせていきましょう。

家庭でのお手伝い

● 幼児（4～6歳の未就学児）が、「よくする・ときどきする」お手伝いの割合



出典「食事としつけに関するアンケート2009」ベネッセ食事総合研究所

● 食生活や健康に主体的に関わる

乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れたりすることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において、楽しむことが健康につながります。

～擬態語で楽しく会話～



サクッ



ネバネバ



モッチリ



シュワシュワ



トロトロ

「食」について話す時に、表現しやすい擬態語は、日本の特徴的な表現です。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、自然に会話を増やすことができます。

トマトのチーズ焼き

(材料 1人分)

ベーコン 1枚
トマト 70g
とろけるチーズ 20g
アルミホイル

(作り方)

- ①ベーコンは適当な大きさに切り、トマトは1cm弱の厚さにスライスします。アルミ箔は正方形に切ります。
- ②フライパンでベーコンを軽く焼き、アルミ箔の上にのせます。同じ要領でスライストマトを両面焼き、さらにアルミ箔の上にのせます。
- ③その上にとろけるチーズのをせ、トースターでチーズが溶けるまで焼きます。

食べ物クイズ

Q.ねばねばやさいのオクラ。たてに切ってみると、切ったところはどんな形？

- ①はーと ②ほし ③まる ④しかく