



ほかほか

平成29年3月
東中川保育園
松岡



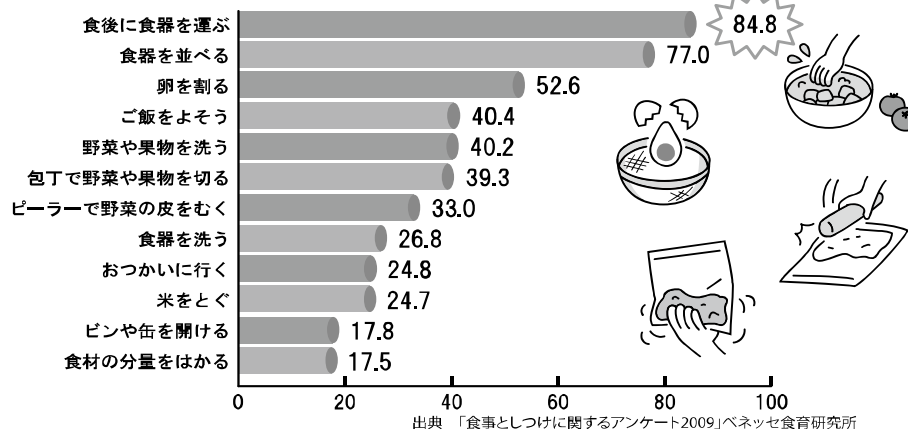
「食育」 子どもの食事作りのへの参加

子どもは生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる人に成長していきます。食事作りは、献立を考える事からはじまり、片付けまで多くのプロセスがあります。子どもたち自身が料理に携わり五感をフル活用することは、食への関心を高め、食を営む力の育成につながります。家庭では、無理のない範囲で子どもと一緒に食を楽しむ工夫をしましょう。



みんながどんなお手伝いをしているか知ろう！

食育に関するアンケート調査から、実際に取り入れてみましょう。
幼児（4～6歳の未就学児）がするお手伝い 「よくする・ときどきする」の%



【コラム】手伝いが必要なくなった現代、子どもの食を営む力を養うための「食育」が必要
昭和17年の調査では子どもたちは平日1日1時間半、休日は2時間の水くみ、おつかい、すい飯、食事の片づけなどに時間を費やし、毎日の生活の中で食を営む力を獲得していました。
現代は、家事が減り、子どもが食に関わる機会が減ったこともあり「食育」の必要性が高まっています。

ひまわり組 ココアクッキーを作りました



どんな形にするか悩んでいる様子



2月
誕生会
メニュー



松風焼き

- 鶏ひき肉 200g
- 木綿豆腐 500g
- ねぎ 2本
- ひじき 70g
- 卵 1ヶ
- パン粉 30g
- みそ 50g
- 砂糖 大2

- ①ひじきは水で戻す。ねぎは細かく刻んでおく。
- ②ボウルに材料を全て入れ、こねる。
- ③ハンバーグ型に成形し、フライパンで焼いて出来上がり。

甘辛い味付けがごはんのお供にぴったりです。
ぜひお試しください！

