

# 食育だより



2017年2月  
わかまつ保育園



厳しい寒さの日が続きますが、子どもたちは毎日元気に身体を動かして遊んでいます。運動や食事や身体を内側からもしっかりと温めて、睡眠や休養もたっぷり取り、風邪を引かないよう気を付けていきましょう。

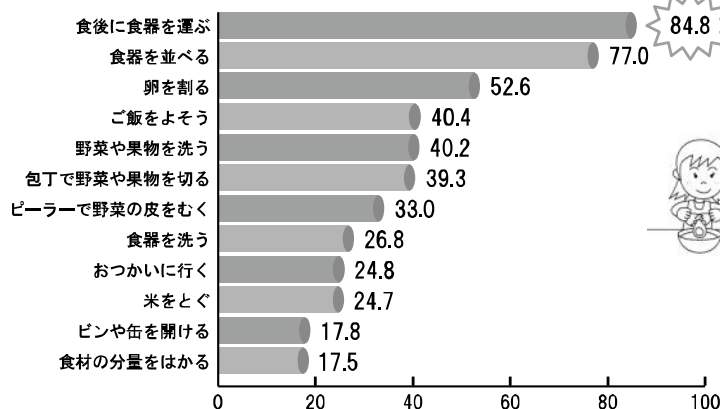


## ★お手伝いにチャレンジ♪

食事づくりは献立を考えることから始まり、後片付けまでの間にたくさんの工程があります。子どもたちのお手伝いも年齢に合わせて出来ることがたくさんあるので、お子さんの様子に合わせて、無理なく楽しくお手伝いをさせてあげましょう。家庭の中で役割を持つことによって、子どもたちの中にも使命感が芽生え、また感謝されることで自信にも繋がります。

### 【具体的なお手伝いの例・アンケートより】

☆4～6歳の未就学児が「よくする・ときどきする」と答えたお手伝い



出典 「食事とつけに関するアンケート2009」ベネッセ食育研究所



### 【子どもの発達段階に合わせたお手伝い】

子どもは1～2歳位でも簡単なお手伝い出来るようになります。3歳位になると自ら色々なことに挑戦するようになります。



年齢	発達段階	お手伝いの内容	具体的な活動
1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3～4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業（経済産業省）による子育て住宅調査

### 【お手伝いのポイント】

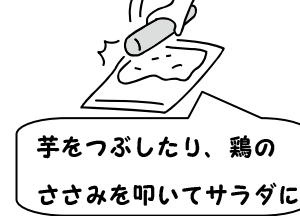
野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう



ビニール袋を使って調理しましょう



すりこぎで軽く叩くだけで簡単調理



### 🔍 今月のレシピ紹介 🍷

★マーボー豆腐(野菜)★(分量は幼児さん1人当たり/( )内は大人約4人分)

#### <材料>

木綿豆腐…60g(360g), たけのこ(水煮)…10g(60g), にんじん…15g(90g), ねぎ…10g(60g), しいたけ…5g(30g), しょうが…0.4g(2.4g), にんにく…0.3g(1.5g), 豚ひき肉…20g(120g), ごま油…0.8g(小さじ1弱), みそ…2g(大さじ2/3), しょうゆ…(大さじ1と1/3), 砂糖…2g(大さじ1と1/3), 酒…2g(大さじ1弱), 片栗粉…1.6g(大さじ1強)

#### <作り方>

- ① 野菜は全てみじん切りにする
- ② 豆腐はさいの目に切って茹で水切りする
- ③ 鍋に油としょうが、にんにくを加えて熱し、豚ひき肉を炒める
- ④ ③に野菜を加えて炒め、調味料と少量の水を加えて煮る
- ⑤ 野菜に火が通ったら、豆腐を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける