

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子ども
のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にと
ても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を
過ごしたいですね。

コロナ禍で、子どもたちとのかかわりの時間が増えています。どうしても目の前
にいと子どもの行動をせかしたり、注意しがちです。親子ともども気持ちを切り
かえて親子でクッキングなどいかがでしょうか？

親子でクッキング

子どもが「食事作りに参加したいという気持ちになったら、ほめて楽しく、親子
と一緒に食事作りにチャレンジしてみましょう。

子どもが主人公になると、とても楽しいものになります。「すごい」「役に立つ」
「助かる」「ありがとう」の声が頻繁にかけられると、子供のやる気につながりま
す。大人の声の禁句は「だめだめ」「早く、早く」「急いで」です無気力、劣等感、
自己否定につながるので注意が必要です。

お手伝いはおもしろそう、自分でもできると感じられる体験が必要です。それに
は周りの大人がそっと援助する心配りが必要です。

こんなことができるよ

3.4.5歳からのお手伝い

おにぎりを握る

3歳からのお手伝い

洗う・・・じゃが芋や人参などの形のしっかりしたものをたわしなどでこする
皮をむく・茹でて冷ましたじゃが芋の皮むきや枝豆などのさやからとりだしてみる

ちぎる・・・レタスや、やわらかい葉菜類など。

混ぜる・・・サラダや和え物など

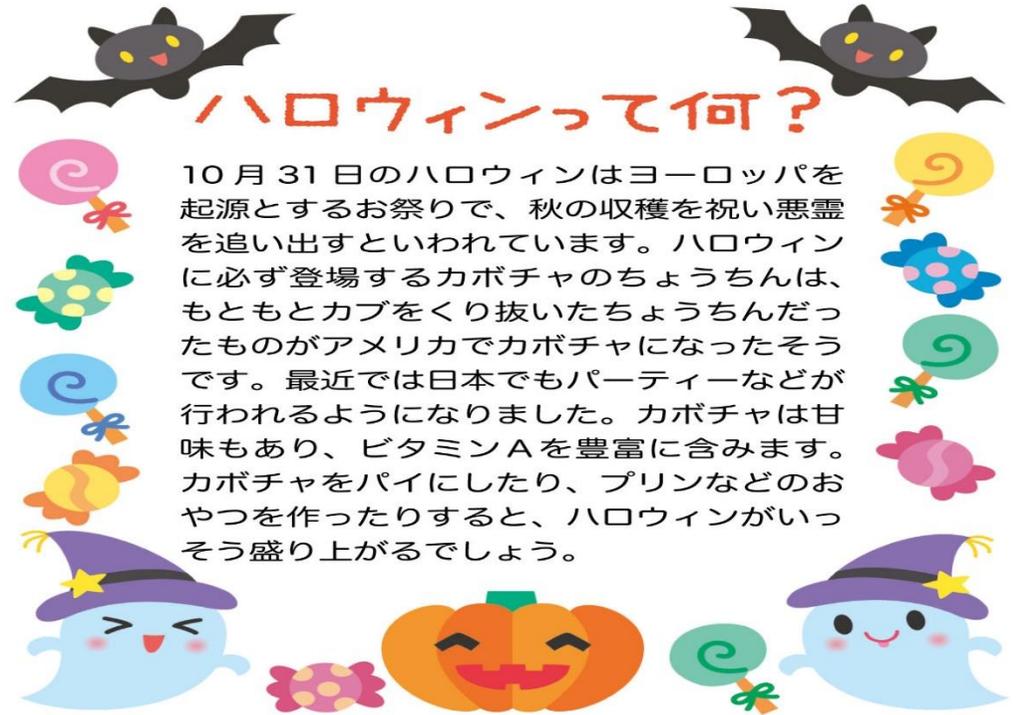
5歳になったら

むく、切る・・・ピーラーで皮をむく。包丁の使い方を教える。

こねる・・・ハンバーグの生地、白玉団子などをこねる

お米をとぐ

◎あくまでもお手伝いから始め、けがのないように見守りながら、行いましょう。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを
起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊
を追い出すといわれています。ハロウィン
に必ず登場するカボチャのちょうちんは、
もともとカブをくり抜いたちょうちんだっ
たものがアメリカでカボチャになったそう
です。最近では日本でもパーティーなどが
行われるようになりました。カボチャは甘
味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。
カボチャをパイにしたり、プリンなどのお
やつを作ったりすると、ハロウィンがいっ
そう盛り上がるでしょう。

♪保育園のレシピ♪ 幼児4人分

<材料>

ごまあんあげ

餃子の皮・・・8枚 こしあん・・・80g ごま油・・・4g 揚げ油・・・適宜

- ① こしあんにごま油を入れよく混ぜる
- ② 餃子の皮の真ん中にこしあんを置き、2つ折りにし閉じる
- ③ 熱した油に②を入れて皮がきつね色に色づいたら出来上がり