



パクパクだより



明照保育園

朝夕には秋の訪れを感じる季節になりました。

食欲の秋という言葉があるように、秋が深まるにつれ、食欲が増してくるといわれています。新米や柿、さつまいもなど、これから収穫される秋の味覚が楽しみです。今月は敬老の日があります。祝日法によると、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日とされています。このような日をきっかけとして、長寿のお祝いをするとともに、年長者の方から料理の知識などを教えてもらうことで、お子さんの食や生活習慣に関する知識が広がってくれるといいですね。



子どもの料理



たのしく！！

料理は、材料を洗う、切る、混ぜる、丸める、包む、煮る、焼く、配膳など、子どもにとっては面白い遊びの延長として楽しく参加することができます。子どもが好きなおやつや、簡単な料理から手伝ってもらいましょう。



「食」は毎日を健康に過ごすため、楽しみの一つとして、無くてはならないものです。非常に長い時間をかけて、国や土地の文化として親から子へと伝えられてきました。ところが、最近の日本人は食の文化を失いつつあると言われています。「食事の準備のために必要な知識、技術」について、20～30歳代の男性で70%、女性で50%の人が、「全くない・あまりない」と回答していることにも現れています。

「食」の知識は勉強と同じく、年齢に応じて身につける必要があります。食事作りのお手伝いを通じて、お子さんが楽しく食の知識を身につけてくれるといいですね。



あんぜんに！！

調理中は、切れるもの、熱いものには特に注意してください。怪我や、やけどをしないよう、目を離さないようにして下さい。



ほうちょうをつかうときは、にゃんこのてで！！

「食事づくりや準備に関わる」ことが出来る子どもになることも「食育」の一つです。年齢に応じた、簡単なことから始めてください。お手伝いができたら、たくさん誉めてあげてくださいね。自分でできたという達成感、満足感や親子のコミュニケーションがお子さんを大きく成長させてくれることでしょう。



親子でクッキング



9がつのメニュー



さつまいも揚げ

材料（4人分）と作り方

魚のすり身	120g
豆腐	1/4丁
卵	1/2個
おろししょうが	小さじ1
※具：ひじき・にんじん・葉ねぎ・干し椎茸・桜えび・玉ねぎ・紅しょうが・ごぼうなど、好みの具を刻んで入れましょう。	
さとう	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
かたくり粉	大さじ3
揚げ油	適量



1. 魚のすり身（白身魚やいわしなど、手に入る魚でいいです）、豆腐、卵、しょうが、好みの具、調味料、かたくり粉を混ぜ合わせる。
2. 小判型や棒状など、好きな形にする。
※ 厚さをそろえた方が均一に揚げやすいです。
3. 170℃前後の油でうすいきつね色になるまで揚げ、中まで火が通ったら出来上がり！！
※ 油が新しいと、揚げ色が付きにくいことがあります。