

パクパクだより



明原保育園

春の訪れが近づいています。心もだんだんと晴れやかな気分になってきますね。さて、いよいよ今年度最後のパクパクだよりとなりました。この一年を振り返ると、お子さんの心も体も成長を遂げられたことでしょうか。「こんなことができるようになったね。あんなこともできたね。」とお子さんと一緒に共感できる場面は心の栄養へつながる大切なものです。これからのますますの成長を願っています。



子どものやる気を育てよう

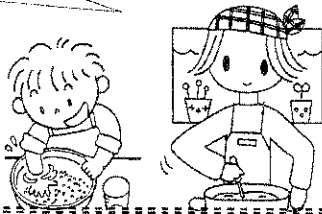
食育は、食事を通して生きる力を育むこと。色々な体験を通して自立した食生活が送れるように大人が今できることを支援しましょう。

お子さんにとって保育所の給食は楽しい時間ですか。給食が苦手だったり好き嫌いのある子も、担任の先生や調理員さんの働きかけ、あるいはクラスのお友達の励ましによって克服できたこともあったと思います。

色々な体験を通して子どもたちは食に関する興味、関心を持ちます。その多くの経験の中から食に関する知識と食を選択する力を身につけていきます。将来、健康的な食生活を送ることができるような子どもへと成長する働きかけとして、保育所ではさまざまな手法で食育に取り組んでいます。例えば、園児たちの手で農作物の苗植えや水やり、そして実った作物の収穫をし、料理して食べる、などです。「食育」は特別なものではありません。食事前の「いただきます」「ごちそうさま」や、食事作りの準備、食器運びのお手伝いなど日常的におこなっているものも食育のひとつです。

食事の時間はおいしさや楽しさを味わったり、食事の仕方や食生活習慣を身につける大切な機会です。家庭での食事の場面で子どものやる気を育てるような言葉をかけてあげることによって子どもはさらに成長します。ぜひやってあげてください。

お手伝いしてくれて助かるわ。ありがとうね。



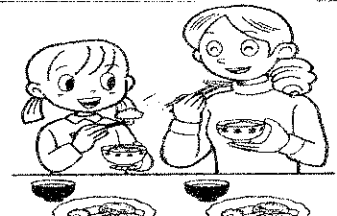
子どもたちはお手伝いが大好きです。「それ何?」「何やってるの?」等と興味を示した時がチャンスです。お手伝いしてもらいましょう。

「しっかり持てるかな」



「落とさない」よりも「しっかりと持つ」というイメージがもてる言葉かけをしましょう。

「この前はピカピカなお皿にできたね。」



小さな成功体験の積み重ねが習慣へとつながります。



材料(4人分)と作り方

親子で作ろう

今月メニュー



香り焼きそば

蒸し中華めん	280g	葉ねぎ(小口切り)	20g	中華だし	少々
豚もも肉	60g	キャベツ	140g	オスターソース	12g
いか(短冊切り)	40g	もやし	80g	しょうゆ	4g
油	大さじ1杯	赤ピーマン	25g	塩・こしょう	少々
しょうが・にんにく	各少々	にら	25g	ごま油	少々

1. いかは短冊切りにして、油でさっと炒めていったん取り出しておく。
2. キャベツは短冊切り、にらは小さめのざく切り、赤ピーマンはせん切りにする。
3. 油でみじん切りにしたしょうが、にんにくを炒め、香りが出たら豚肉、食べやすく切った野菜類を炒める。
4. めんを加えて炒め合わせ、いかを戻し入れて調味料と葉ねぎを加え、味を整える。仕上げにごま油を回し入れて香りづけをする。