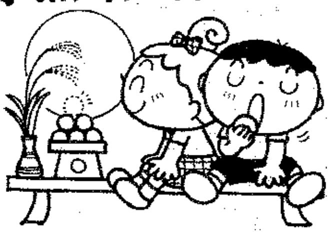
パクパクだより

2012年 9月

明照保育園

朝夕涼しくなり、秋を感じるようになってきましたが、日中はまだまだ残暑の厳しい日がありますね。

夏の疲れが出てくるこの時期には、まず体をゆっくりと休めることが大事です。早めの就寝を心がけ、疲れをとるようにしましょう。翌朝は朝食をしっかり食べて朝から元気に活動できるといいですね。



お子さんと食事づくりを楽しみましょう

食事作りの時、お子さんと一緒に料理を作ることはありますか？

「お手伝いしたいなぁ！」という言葉がお子さんから出たら、良い機会です。お手伝いをしてもらいましょう。

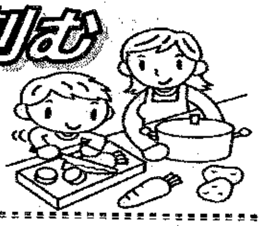
「汚してしまうから」「時間がかかるから」「危ないから」とついお母さんがやってしまうかもしれません。でも、せっかくのお子さんのやる気をそこねないようにしてあげたいですね。

お子さんは色々なことを経験して成長していきます。料理もその一つで、料理の経験によって料理をする楽しさや喜びを感じ、「やったー。できたよ!」と子ども自身が満足感や達成感を得ることができるでしょう。一緒に料理することで親子のコミュニケーションが深まり、「自分で作ったものはおいしいね」など、子どもの食への興味関心も高まります。出来ることから少しずつお子さんに体験させてあげましょう。

野菜の皮むき

簡単なお手伝いでも喜んでやってくれるでしょう。

刻む



お子さん用の包丁を使う等、安全に使用できるようにアドバイスをしてあげてください

お団子作り

粘土遊びの感覚で楽しくできる簡単な作業ですね。うまく丸められるかな。

食卓の準備

食卓が整うにつれ、食事の時間が待ちどおしくなりますね。

お子さんにとって普段は食べることが出来ないお野菜も、自分で料理するとおいしく食べることができるかもしれませんよ。親子で一緒に料理をする楽しさを体験しましょう。

食キングコーナー

今回は親子でできるクッキングレシピをご紹介します。お子さんと作ってみましょう。

作り方に網かけしてある箇所はお子さんがお手伝いできそうな作業です。お子さんと相談しながら取り組んでください。(二重下線は包丁を扱う作業です)

おやつメニューにいかがですか

お手軽ミニピザ

＜材料＞(4人分)

・餃子の皮	16枚
・ピザソース	160g
・ツナ缶	小1缶
・ウィンナー	40g
・コーン缶	120g
・溶けるチーズ	120g

＜作り方＞

① ツナ缶はザルに入れて余分な油をきっておく。コーン缶はザルに入れて水気をきっておく。

② ウィンナーは2～3ミリ厚さの小口切りにする。⇐無理のない範囲で取り組んでください。

③ オーブントースターの天板にアルミホイルをしき、その上に餃子の皮を並べる。（ピザ同士がくっつかない程度に間隔をあける）

④ 餃子の皮にピザソースをスプーンで広げて塗り、その上にコーン、ツナ、ウィンナーの具を好きなようにトッピングする。最後に溶けるチーズを広げてのせる。

⑤ オーブントースターで焼く。チーズが溶け、餃子の皮がキツネ色に焼けてきたら完成！