



冬の冷たい風にも負けず、子どもたちの元気で明るい声が響き渡ります。さて、今月の目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをすることで、役に立てたという喜びや、最後までやり遂げた達成感を味わい、心身ともに大きく成長します。子どもが進んで手伝いができるように、いろいろな機会を作りましょう。

★今月の目標★



食事の手伝いをしましょう



簡単にできることから始めてみましょう！

□ 買い物の手伝い

いろいろな食材を見たり、選んだりして、食べ物に興味を持つ機会を作りましょう。



□ 準備の手伝い

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。また、食卓までの配膳を手伝ってもらいましょう。



□ 料理の手伝い

玉ねぎの皮をむく、キャベツの葉をちぎるなど、子どもの成長に合わせて少しずつ挑戦することを増やしてみましょう。



□ 後片付けの手伝い

食後の食器を運んだり、洗ったりしてもらいましょう。食器を洗った後は、割れにくい食器から拭いてもらいましょう。



「手伝い」が子どもの成長につながる！

- 頼られることで、やる気や自信につながります。
- 周りのことに気付き力や、相手を思いやり、感謝する気持ちが育ちます。
- 何度も挑戦することで、次はどうすればうまくできるか、考えて行動する自立心が育ちます。

「手伝い」を続けるために

- 「助かったよ」「ありがとう」など、手伝いが楽しくなるように感謝の言葉をかけましょう。
- 時間がかかっても、優しく見守り、寄り添いながら、子どものやる気を育てましょう。



<献立紹介>

五目みそ汁 ～4人分～

(材料)

- | | |
|-------|--------|
| ・厚揚げ | 1 / 4丁 |
| ・白菜 | 1 枚 |
| ・にんじん | 1 / 4本 |
| ・しめじ | 1 / 4株 |
| ・ねぎ | 3～4センチ |
| ・だし汁 | 600ml |
| ・みそ | 大さじ1 |

白菜の葉をちぎったり、しめじをほくしたり、お手伝いしてみましょう！



(作り方)

- ① 厚揚げはサイコロ状に切り、湯通しして、水を切っておく。
- ② 白菜は3cm程のざく切り、にんじんは薄切り、しめじは根元を切って小房に分けておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし、①と②（ねぎ以外）を加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、一旦火を止め、みそを溶いて入れる。
- ⑤ ④を再度火にかけ、ねぎを加え、再び沸いてきたら火を止める。



節分の豆まき



昔の日本では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って豆をまき、新しい年の厄をはらう行事があります。

今年の節分は2月2日です。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

2月は石川県の『治部煮』を取り入れています。

