

2月号

令和7年2月1日 こども保育課





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★



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



□ 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

□ 準備の手伝い

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。

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。





「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。
- 周りのことに気付く力や、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 1/4T

白菜 1枚

1/4本 ・にんじん

・しめじ 1/4株

3~4センチ ・ねぎ

だし汁 600m 1 ・みそ 大さじ1

お手伝いしてみましょう!

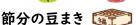


白菜の葉をちぎったり、しめじをほぐしたり、

(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。





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

