

わんぱくだより

2015年1月

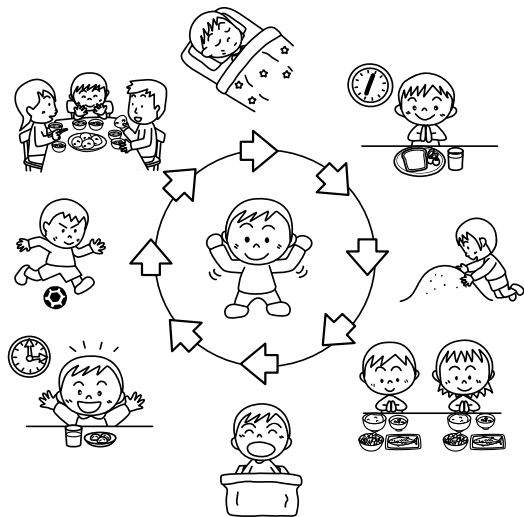


楽しく食べる

「食べること」は生きるための基本であり、子どもの健やかな心身の発達に欠かせません。しかし、ただ「食べる」だけでよいのでしょうか。「楽しく」食べることは、料理や食事のマナーについての関心が高くなり、栄養もとりやすくなります。そして何より、「おいしく」食べることに繋がります。

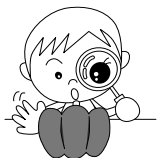
1. 食事のリズムをもつ

幼児期は、一生を通じての食事のリズムの基礎を作る重要な時期です。そして、その食事のリズムは生活のリズムともなります。夜、おやつを食べて朝ごはんが食べられなかったり、室内でゲームばかりをして適切にエネルギーが消費されないことで空腹にならないのは、そんなリズムの形成の妨げとなります。

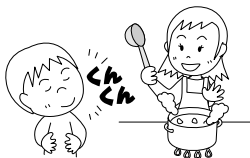


2. 食事を味わって食べる

食事の楽しさは「おいしさ」を知るところから始まります。離乳食の頃から様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、五感すべてで味わうことを覚えます。こうして、味わって食べることがわかるようになります。



「どんな形？どんな色？」



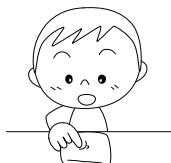
「おいしいにおいがしてきたね。」



「どんな音がするかな？」



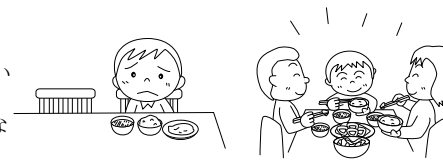
「どんな味がするかな？」



「ふわふわだね。」

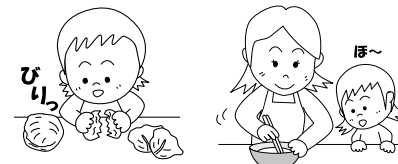
3. 一緒に食べたい人がいる

一緒に食べる人がいると「おいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちが分かるようになり、思いやりの心が育まれます。



4. 食事づくりや準備にかかわる

子どもの食事づくりやお手伝いは、生活技術を高めるばかりでなく、マナーや習慣を覚えるきっかけとなります。幼い頃から体験することで、子どものできることから増やしていきましょう。



5. 食生活や健康に主体的にかかわる

食べ物の話をしたり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物や身体の話に親しんだりしていると、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。さらに、子ども自身が家族や友だちに伝えることで、食への興味・関心は、地域や社会へと広がります。



【私はパティシエ！ 米粉のクレープ】



米粉を使ったクレープを焼いて、好きな果物やジャムを乗せていただきます。ホットプレートでも出来ますので、お子様と一緒に作りましょう。

材料 4人分

クレープ生地 約4枚分
 米粉 40g
 片栗粉 20g
 砂糖 24g
 豆乳 100cc
 油 適宜

作り方

1. ボールに米粉・片栗粉・砂糖・豆乳を入れてよく混ぜ合わせる。
2. フライパンに油をひいて1の生地を流し焼く。
* 焼きすぎると固くなるので、両面乾いたら良い。



好きなフルーツやジャム 適宜



3. 好きなジャムをぬり、フルーツを巻き込む。

