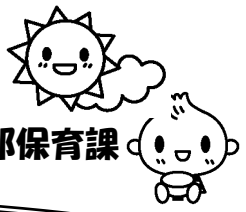


# 給食だより

平成27年8月号

杉並区保健福祉部保育課



## 子どもの‘おいしい’を育てるために

子ども達の中には、トマトが苦手な子が何人かいます。でも、保育園で育てたトマトは不思議とおいしい！と食べています。これは、なぜでしょう？  
おいしいと感じるには味覚の発達もちろん大事ですが、自分で育てた、自分で作った、おいしかったという経験から子どもの“おいしい”が育ちます。

台所は、五感（視・聴・臭・触・味）や心を育てる絶好の場所！！

台所は食材が料理へと変化していく不思議な場所で、包丁の音や炒める音、そして良い匂いがする場所でもあります。食事作りへの参加というよりは、まずはお手伝いからはじめてみませんか？

### 保育園でやっているよ

園庭で野菜を育てる

おにぎりをにぎる、クッキーを作るなど

そらまめのさやむき、枝豆のもぎとり  
とうもろこしの皮むきなど

年長さんになると

給食のワゴンを運んで配膳の手伝い、テーブルを拭くなど

洗う：野菜を洗う、  
米をとぐなど

皮をむく：  
ゆで卵、たまねぎなど

おろす：大根をおろす



まぜる：ハンバーグなどの  
たね

### お家でチャレンジ！何ができるかな？

ちぎる：  
レタスやキャベツなど

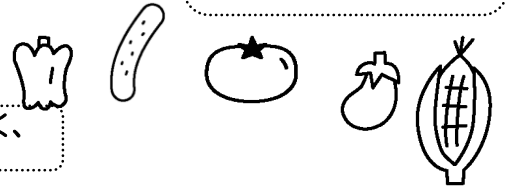
食卓が整うにつれ、  
食事が待ち遠しく  
なりますね



ピーラーで皮むき：  
にんじん、大根など

形をつくる：  
ラップでおにぎり、  
ハンバーグや肉団子

テーブルを拭く、  
食器を下げる



お手伝いしてくれてありがとう！助かるわ

しっかり持てるかな？

心と時間のゆとりの  
あるときに！

自信がついたよ！

「落とさないで」より、  
「しっかり持つ」と  
いうイメージが持てる  
言葉がけを。

