



食事のお手伝いから学ぶことは？！

乳幼児期の「食育」のひとつに、『食事づくり、準備にかかわる子どもになる』という目標があります。

小さい頃から食事づくりのお手伝いをすることで、人とのコミュニケーションや食文化、命の育ちなど知らず知らずのうちに多くのことを学ぶことができます。

食は単に空腹を満たすものではなく、食材が食事に変わるまでに多くの工程や努力があることを知ることで、食を通して心が育つことにつながっていきます。

台所は、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？

園庭で野菜を育てる

保育園でやっているよ

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

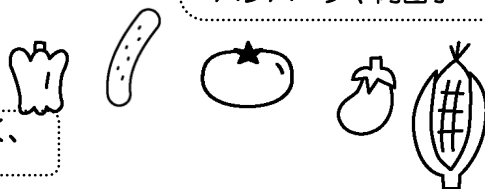
食卓が整うにつれ、
食事が待ち遠しく
なりますね



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。