

7月19日（火）、さくらんぼ園では、食育の取り組みとして親子クッキングをしました。この活動のねらいは、『親子で一緒に料理をすることで、子ども自身に体験してもらい食への関心をもってもらう』です。3歳児はデザートフルーツゼリー、4歳児は野菜サラダ、5歳児はカレーを作りました。園で収穫したジャガイモやきゅうり、トマトも使って親子で楽しい時間を過ごしました。

でき上がる間に保護者の方には、保健師さん・栄養士さんより子どもの身体発達と食事についてお話をさせていただきました。

＊お話の内容

○ 食事は、栄養補給だけでなく、愛情・味覚・対人関係・社会性・自我の発達と言った心の発達につながるの、家族やお友だちと一緒に楽しく食事をする必要がある。また、食事は、生活リズムと大きく関係するので、生活リズムを整えることも大切である。特に朝食は、脳を活性化させ、意欲的に活動するための一日の活動源なので、必ず食べさせたいものである。



～たくさん作るのは大変でしたが、お母さんやお父さんと一緒に楽しくできました～



～みんなで食べるとおいしいね～

お家の方のご感想

- ★子どもの家では見られない表情や姿が見られて、楽しく新鮮でした。子どもたちも楽しそうで「おいしい！」と嬉しそうに食べていたので良かったです。
- ★良かったです。メニューも成長に応じたものだったので、子どもと一緒に作りやすかったですね。
- ★生活リズムの大切さが良くわかりました。朝食が単品になりがちだったり、菓子パンを食べさせてしまうことがあったので、改善しなければな!?!と思いました。