



# 食育だより



【2月のテーマ】 私にもできる

- 【食育目標】 ○料理を自分で作る楽しさ、おいしさを体験する
- 苦手な食べ物にも挑戦する

2月3日は「節分」。節分は、冬と春の季節を分けるという意味があります。4日は、「立春」。春のはじまりです。しかし、一年で一番寒い2月は、様々な感染症が流行しやすい時期です。

しっかり食べて、しっかり遊んで、しっかり寝る！これを基本に、病気に負けない元気な身体をつくりましょう！！

## 食事づくり、準備へのかかわりをふやしましょう！！

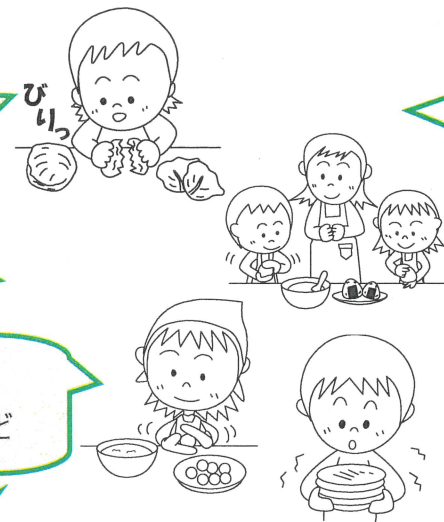
「食事づくりのお手伝い」をすると、食事の場を楽しみにすることができるようになります。日々忙しく、「時間がない」「子どもにさせると時間がかかる」など、つついお手伝いを敬遠してしまいがちですが、少しでも心と時間に余裕がある時は、「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守ってください！そしてしっかり褒めてあげましょう！！

ちぎる：レタスやキャベツ  
ミニトマトのへた

洗う：野菜を洗う、

まぜる：ハンバーグ、肉団子  
ホットケーキの生地など

切る・炒める・混ぜる  
盛り付ける



皮をむく：ゆで卵  
たまねぎ、とうもろこしなど

形をつくる：ラップおにぎり、  
ぎょうざ、しゅうまい

ピーラーで皮むき：  
にんじん、だいこんなど

テーブルを拭く、食器を並べる  
食器を下げるなど



無理せず  
できることから  
始めましょう

### ☆お手伝いや、クッキング保育の注意点☆

- 爪は短く切りましょう
- エプロン、三角巾で身支度をしましょう
- 下痢や熱など、体調が悪いときは、お手伝いやクッキング保育はお休みします

### ☆おしらせ☆

2月4日の  
おやつ時間に  
食育の一環として  
みんなで**恵方巻**を作ります。  
お楽しみに (^\_^)