

たのしくたべようニュース

片づけも大切な食育

子どもはおとながしていることのまねをしたがります。「やりたい!」という気持ちを感じ取り、できる範囲でやらせてみましょう。子どもと調理をする時はつくる作業だけではなく、片づけにも積極的にかかわらせます。ごみの始末や食器の片づけを通して、「もったいない」という気持ちやものを大切にすることなどを実感できます。また、「家の仕事」を任されることで、責任感が育まれます。



食器を下げる



食べ終わった食器を台所まで運びます。全部の食器を一回で運ばないで、何回かにわけて持っていかせます。割れやすい食器などは「そっと置いてね」などの声かけをします。

テーブルをふく



きれいな台ふきんでふきます。汚れを広げてしまうなど、余計に汚くなった時は、ふいてくれたことに「ありがとう」と伝えながらやり方を教えるようにします。

最初は時間がかかったり上手にできなかったりすることが多いかもしれませんが。何度もくり返すうちに動きがスムーズになっていきます。見本を見せながらやり方を教えて、おとなはゆったりとした気持ちで気長に見守ります。

お手伝いの習慣づくり

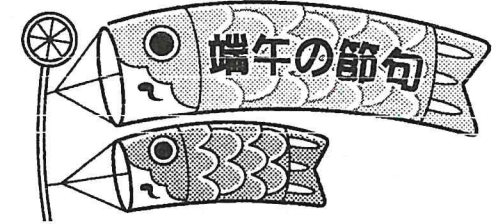
お手伝いは、子どもの「やりたい!」という気持ちを盛り上げて、楽しい雰囲気で行うことが大切です。少しでもできたら、子どもをほめたり感謝の言葉を伝えたりしましょう。お手伝いを習慣にすると、子どもは自主性と責任感を持つようになり、「家族の中での自分の役割」が自然と身についていきます。



夏も近づく 八十八夜



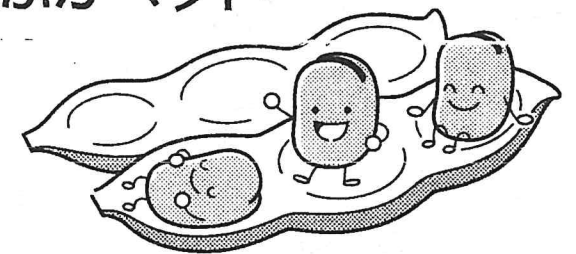
八十八夜とは立春から数えて88日目のことで、2019年は5月2日です。春から夏への季節の変わり目で、気候が安定するので、本格的な農作業を始める目安の日とされています。茶摘みはこの時期に行われ、その年最初に摘んだ「新茶」を飲むと、その年は無病息災でいられるといういい伝えがあります。



5月5日は端午の節句です。もとは厄をはらう行事でしたが、現在はこいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の成長を祝います。

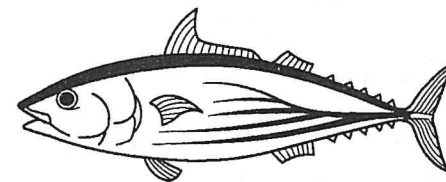
そらまめのさやはふかふかベッド

そらまめのさやは、内側が白い綿毛になっていて、乾燥や寒さからそらまめを守っています。この時期はさやがついたままのものが出回っています。子どもと一緒にさやむきをしてふかふかのベッドを観察してみませんか。



おいしい旬の食べ物

かつお



目には青葉 山ほととぎす 初がつお

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」とは、山口素堂という江戸時代の俳人が詠んだ句です。5月頃の美味しい風物が並べられています。

「初がつお」は春どりのかつおのことをいい、秋にとれる「戻りがつお」よりも含まれる脂質が少ないのが特徴です。