

# たのしくたべようニュース

## 果物の皮むき「自分でやりたい！」を大切に



子どもは周りのおとなの行動をまねて、さまざまなことを学んでいきます。体験の機会には、お子さんが「やりたい！」とやってきた時が始め時です。しかし、はじめからすぐにできるようになるわけではないので、やりたい気持ちを大切にしながら、あきらめずくり返し教えていきます。子どもは直接体験が豊富なほど自信を持ち、新しいことに意欲を持つようになります。

脳の発達のためには、左右の手を協力させて一緒に動かす動作を体験することが大切です。果物の皮むきは、その動作の練習にぴったりのことです。

### ステップ1 バナナの皮むき

<p>①</p> <p>きき手と反対の手で、バナナを立てて持ちます。はじめのうちは、へたを折るのをおとなが手伝います。</p>	<p>②</p> <p>へたを持って下側に引っ張ります。この時、全部むかないように注意しながら、ゆっくり途中でむいていきます。</p>	<p>③</p> <p>持つ部分を残して、ほかも同じようにむきます。持つ位置がわかりにくい時は、輪ゴムを巻いて目安にするとよいでしょう。</p>
---	---	--

### ステップ2 みかんの皮むき

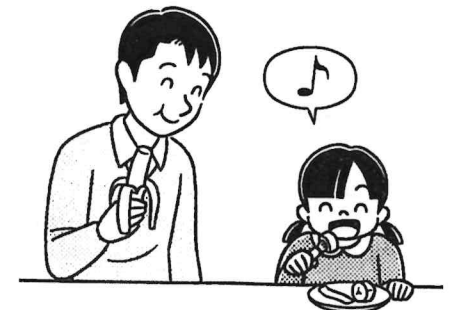
<p>①</p> <p>みかんのおしり側に親指を立てて、穴を開けます。はじめのうちは、穴を開けるのをおとなが手伝います。</p>	<p>②</p> <p>慣れないうちは、皮がちぎれてもよいので、そっとめくりながら、むいていきます。</p>
<p>③</p> <p>むくのが上達してきたら、皮を持ち上げずに、親指を皮と実の間に入れて、少しずつむいていきます。</p>	<p>④</p> <p>実をつぶさないように注意して、皮が花の形になるようにやさしく、ゆっくりむきます。</p>

みかん

みかんはかんきつ類の仲間です。代表的な品種が「うんしゅうみかん」です。皮がやわらかく、簡単にむくことができます。

みかんは、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれています。薄皮にも栄養があるので、一緒に食べると、無駄なくとることができます。

### 間食に果物はいかがですか？



幼児期は消化機能が未熟で、胃も小さいため、3回の食事では、必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、間食を食事の一部と考えて、食べるものを選ぶようにします。果物は、エネルギーやビタミンなどが手軽にとれるので、おすすめです。