

暑かった夏が過ぎ去り、爽やかな風に虫の音が聞こえ、過ごしやすい秋がやってきました！

「食欲の秋」「実りの秋」ということで、新米やきのこにさつま芋、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節です。

保育園では、さつま芋ご飯やきのこカレー、栗のモンブランなど旬の食材をたくさん取り入れました！

10月には運動会があります。ご飯をもりもり食べて、元気いっぱい運動会を迎えましょう！

実りの秋！食材にたくさん触れよう！

秋はおいしい食材がたくさんあり、子どもたちも食に触れられる機会が多くあります。

そんな時期は、子どもたちとクッキングをするのにもぴったり！！

では、なぜ子どもとクッキングすることがいいのでしょうか・・・

クッキングをするメリットって??

①子どもの考える力や想像力が身に付く

クッキング中は、食材の匂いを嗅いでみたり、手で触ってみたり...

実際に触れることで、生のままでは固いことや、火にかけると色が変わることなど、様々な発見があり、子どもの感覚を刺激することがたくさんあります。

また、このお野菜は炒めるのかな。何ができるのかな。とたくさん考えるので、想像力や考える力がついてきます。

②苦手克服のチャンス!?

保育園でも普段は残してしまう食材も、自分で調理するとパクツと食べてしまう姿がたくさん見られます。

自分で調理することで、苦手な食材を身近に感じ、「食べてみようかな」と関心が高まり、苦手克服につながります。

③親子の絆が深まる!

クッキングをしていると、子どもたちはたくさん「なんで??」に出会い、質問してきます。

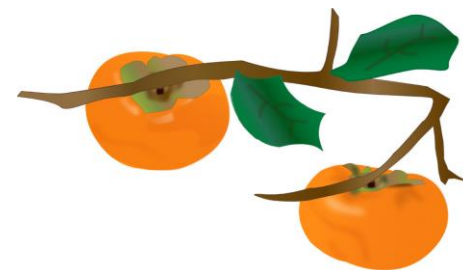
そこで一緒に考えたり、教えてあげたりすることで、自然と会話が増えていきます。

コミュニケーションが増えることで、家族の絆も深まり、子どもの心の安定にもつながります。

④感謝の気持ちが生まれる

子どもが自分自身で料理することで、料理の大変さや、食材の大切さを感じるようになります。

ご飯が食べられる事が当たり前ではないことなどを知っていき、お料理を作ってくれることや食べられ事にありがとうと感謝の気持ちを持つようになっていきます。



【クッキング】

(めばえ)

4日(木) かぶのゆず和え作ろう

10日(水) 南瓜のサラダを作ろう

17日(水) 白菜とりんごのサラダを作ろう

18日(木) さんまの三枚おろしの観察しよう

24日(水) かきを買に行こう

(つぼみ・みのり)

4日(木) かぶのゆず和えを作ろう

9日(火) チンゲン菜の塩昆布炒め

25日(木) 柿入り白和えを作ろう

31日(水) きのこのチーズ焼きを作ろう

野菜ちぎりや、種取り、皮むきをするだけでも十分なクッキングです！大きいお姉さんやお兄さんは包丁にもトライしてみよう！

お休みの日には是非子どもたちと会話を楽しみながら、一緒にクッキングをしてみてくださいね♪