



おうちの方へ

令和4年7月 大治南小学校

夏休み、親子で楽しく食育を！

食という字は「人」に「良い」と書きます。人を良くすることを育むのが「食育」です。「食育」は、食に関する知識を学び、食に興味をもって、自然からできる食材のありがたさや命の尊さを伝え、親子のコミュニケーションをつくります。また、「食育」を通して、「食べる力」＝「生きる力」を育むことにもつながるので、ぜひご家庭でも「食育」を推進してみてください。

家庭での食育としてまず考えられるのが、食に関わるお手伝いをすることです。料理を作る作業は、指を使ったり、五感を使ったりしながら子どもの集中力や創造力、計画性を育みます。家族の一員であるという自覚や責任感、思いやりの心をも育みます。作ることの大変さを味わうことで、感謝の気持ちももてるようになります。

糖尿病の急増をはじめ、生活習慣病の低年齢化など、好きなものが食べたいときに食べられ、どんどん便利になっていく現代において、子どもたちの健康は危機的な状況にあります。子どもの頃から「健康」について考え、「食」を大切に、自ら判断できる力を養うことが大切です。自分でやった方が早い、危なくて見ていられない、時間があったら勉強を優先させたいなどということもあるかもしれませんが、脳を活性化する効果も実証されているので、さまざまなことに挑戦させてほしいと思います。



お手伝いをさせるときのポイント！

- ・子どもがやりたい手伝いがあれば、なるべく意思を尊重する。
- ・任せたら手を出さず、危険がないかなど温かく見守る。
- ・子どもが使いやすい道具を選び、子どもが作業しやすい環境にする。
- ・失敗しても叱らないでいっしょに取り組み、やり方を教えてあげる。
- ・やり終えたら「ありがとう」「助かった」など、感謝の気持ちを伝える。
- ・「明日もお願いね」などと話しかけ、次のやる気につなげる。



中でもとくに気を付けたいのが、失敗しても叱らないことです。誰でも最初からうまくいくわけはなく、人は失敗から学ぶものです。失敗して「もうやりたくない」と落ち込んでいるときは、「失敗は新たな一歩」（トーマス・エジソン）、「失敗は成功より有意義」（ビル・ゲイツ）、「失敗は成功の糧」（ココ・シャネル）などの言葉を伝え、失敗しても次に向かうことを大切にしてほしいと思います。

子ども用の軽い包丁を用意したり、シンクに踏み台を置いたりなど、道具や環境を整えてあげることも大切です。「褒める」という行為にも注意が必要で、「よくできたね」「偉いね」より、「ありがとう」「助かった」と言うのがポイントです。自分は人の役に立っているという自己肯定感が高まります。また、子どもの手伝う様子をよく観察して、「〇〇が好きなんだね」「〇〇が得意だね」などと声をかけてあげるのもおすすめです。ただ、安全面には注意し、危険なものが近くにないかなど、目を離さないように見守ります。慣れてきたら、できるだけ任せるようにし、どんな順番で作ればうまく完成するかなど、段取りを考える力を養います。料理やお菓子作りの中には、化学変化を利用した工程がたくさんあり、卵を焼くと固まる、ゼラチンを入れて冷やすと液体が固まるなど、「どうして〇〇がこうなったのかな」などと声をかけ、化学への興味関心につながるようにするのもおすすめです。

親子でチャレンジ簡単クッキング！

まずは、ホットケーキやおにぎり、野菜サラダ、卵焼きなど、簡単にできて、また作ってみたいと思うものから始めるのがおすすめです。「切る」「こねる」「混ぜる」「焼く」「泡立てる」「炒める」「盛り付ける」など、いろいろな作業を取り混ぜ、好奇心がもてるようにすることも大切です。親子のコミュニケーションをとるよい機会にもなりますので、いろいろなメニューにチャレンジしてみてください。

★かぼちゃ白玉

<材料>

白玉粉	100g
かぼちゃ	100g
牛乳	適量
ホイップクリーム(飾り用)	適量



<作り方>

- ① かぼちゃは種を取り、蒸すかレンジで加熱してやわらかくしておく。(すぐにつぶれるくらいやわらかくする)
- ② ボウルにかぼちゃと白玉粉を入れ混ぜる。生地の状態を見ながら牛乳を加え、耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
- ③ ②を一口大の団子に丸める。(好きな形でOK!) 鍋に水を入れて沸騰させ、団子を入れていく。
- ④ 氷水を用意しておいて、団子が浮いてきたらおたまですくって、冷水の中に入れ、冷やして出来上がり。
フルーツを飾ったり、アイスクリームをかざったりして楽しく作ってみてください。



★マンゴープリン

<材料>

マンゴー(缶詰)	1缶
牛乳または生クリーム	100cc
砂糖	50g
ゼラチン	5g × 2袋
水	50cc

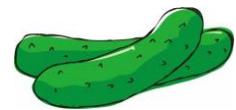
<作り方>

- ① ジッパー付きの袋に、マンゴーを入れ手でつぶす。
- ② ①に砂糖と牛乳(生クリーム)を入れ、袋をもむように手でよく混ぜておく。
- ③ 分量の水を沸騰させ、ゼラチンを振り入れて溶かし、②に入れてさらによく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。(2時間くらい)

★夏野菜の冷や汁

<材料>(4人分)

トマト	1コ
きゅうり	1本
オクラ	4本
みそ(だし入り)	40g
熱湯	少々
水	400cc



<作り方>

- ① 事前に水を沸騰させて冷まし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② トマト、きゅうりは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ オクラは薄く切っておく。
(かたい場合はレンジで1分くらい加熱しておく)
- ④ おわんに、みそを入れ、少量の熱湯で溶かす。
- ⑤ 水を入れてよく混ぜ、②③の野菜を入れる。



<つぶやきコーナー>

学校でしそジュースを作ったとき、牛乳で割るとおいしいよと勧められ飲んでみると「おいしいー絶品」。夏休み、給食がなくなると、牛乳をまったく飲まないという声も聞きますが、しそジュース割じゃなくても、牛乳は、毎日飲んでほしいと思います。しそジュースが牛乳との相性がこれほどよいとなると、しそアイスクリームやしそケーキなど、いろいろなスイーツを作ってみたいと思いました。赤しその販売時期は終わったかもしれませんが、大治町の「赤しそ」おすすめですよ。コロナも収束間近!?って期待していたら、また感染者が増えているようですね。体調に気を付けてお過ごしくださいね。