



えいようだより

令和2年度 6月号 大田区立保育園

食材に触れることや大人が調理することに、子どもたちは興味があります。食事に関わるお手伝いをすると食べることへの意欲が高まり、信頼して任されてやってみることは自信にもつながります。

食事のお手伝い どのくらいできるかな？

保育園でも実際に取り入れ、年齢別にできるお手伝いの一部を紹介します。

1・2歳児クラス

野菜洗い
キャベツ・レタスちぎり
ピーマンの種取り
きのこほぐし

3歳児クラス

トマトのへた取り
もやしのひげ（芽・根）取り
ポテトサラダのじゃが芋つぶし
食器そろえ・片付け・テーブル拭き



4歳児クラス

とうもろこしの皮むき
玉ねぎの皮むき
ラップおにぎり
牛乳をコップに注ぐ
クッキー・ホットケーキの生地作り、型抜き



5歳児クラス

ピーラーで皮むき
包丁で野菜を切る
米とき
茶碗にご飯をよそう
盛り付けられた食器を運ぶ
ホットケーキの生地をフライパン等に流し入れる



普段の食事で、お手伝いできることはたくさんあります。

ご家庭でお子さんの興味に合わせて「一緒にやってみよう」という気持ちで親子で楽しみましょう。

《お手伝い例》

焼きそば

ピーマン → 種取り、ちぎる（または切る）
キャベツ → ちぎる
玉ねぎ → 皮むき
にんじん → 皮むき（または切る）
もやし → ひげを取る
他には…青のりをかけるなど。



ホワイトシチュー

じゃが芋 → 皮むき（または切る）
玉ねぎ → 皮むき
にんじん → 皮むき（または切る）
しめじ → ほぐす
他には…牛乳を入れる
ルーを割る、入れるなど。

～ポイント～

- ・キャベツはちぎりやすいように、硬い芯を取っておく。
- ・玉ねぎは縦半分にはけると、皮をむきやすい。
- ・ピーラーを使うときは、にんじん、じゃが芋は、縦半分にはってから、まな板の上で皮をむくと安定する。
- ・大人は子どもの様子を見守りましょう。特に包丁やピーラーを使う場合はそばについて、ケガをしないように気をつけましょう。



※大田区ホームページ（生活情報→子ども→トピックス）に“おうちで楽しむ子育て・保育～おうち時間を楽しもう～”と題し、保育園給食メニューの「ツナとえのきの炊き込みご飯の作り方」「馬込ピクルスの作り方」の動画が掲載されています。ぜひご覧ください。