



とても暑い日が続いています。子どもたちは暑さに負けず、昆虫探しや水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しんでいます。今回は、そんな暑さを乗り切れそうな、親子でできるクッキングなどを紹介します。

〈子どもと食育〉

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

近年、食に関連した様々な課題があります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事による肥満などや、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっています。

手作りアイス



〈親子でできる夏のクッキング〉

作り方

- ① ジップロック袋に、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて、砂糖が解けるまで振り混ぜる。
- ② 混ぜたら、空気を抜いてチャックをする。
- ③ 別のジップロックに砕いた氷と塩を入れて混ぜる。
- ④ ③の袋に②の袋を入れてチャックをする。
- ⑤ ④をバスタオルにくるむ。
- ⑥ バルタオルの両端を持って回す。
- ⑦ 1分ほど回して、固まれば完成！



〈準備するもの〉

- ・ジップロック…2枚
- ・バスタオル…1枚
- ・計量カップ
- ・計量スプーン
- ・氷…500g
- ・塩…大さじ8
- ・牛乳…100ml
- ・砂糖…小さじ2
- ・バニラエッセンス…適量



ポイント

どうして固まるのか…。子どもが疑問に思ったことをインターネットや本で調べるようにしておくことさらに発展して、面白いかもしれません☆

アレンジ

牛乳の代わりに、フルーツのしぼり汁やジュースを使うとシャーベットができます！！

幼児期に様々な食材や食文化に触れることは、食の好みや将来の健康に大きな影響を与えます。この時期の食育は、単に「好き嫌いをなくすこと」や「栄養バランスを考えること」にとどまらず、食べ物に関心を持ち、自ら選択できる力を育むことを目的としています。

ひばり保育園では、毎週月曜日と水曜日に園開放を行っています。
子どもに関するご相談がありましたら、お気軽にご利用ください。

