

保護者のみなさんへ

『小学生の食育ひろば“キッズキッチン”』の夏休みの食育計画について

いつもキッズキッチンの運営にご協力頂きましてありがとうございます。

4月にスタートしてから子ども達は包丁を使うのも上手になり、料理の段取りもスムーズにこなせるようになってきました。しかしながら献立を決めるとき栄養バランスの話をするのですが、魚や野菜が苦手、オムライスやカレーやハンバーグやケーキなど自分が食べたい物しか言わない、低学年と高学年では理解に差がある、など献立作りはまだまだ勉強していく必要があります。

そこでたっぷりと時間がある夏休みに、子ども達と栄養や食育のことを勉強していきたいと計画しました。この夏休み、お子さんの成長を期待してください。

【目的】

学校給食がなくなるこの時期、子ども達の食生活は乱れがちになります。

夏休みに向けて、食育を目的とし、また野菜をたくさんとれるように献立を考えました（別紙参照）

献立を立てることで一人が食べる量を決め、食品のバランスがよくなり、食べすぎやたんぱく質過剰にならないように工夫します。

楽しく料理を覚え、家でも作れるようにしていきます。全部ではありませんがレシピは順次、ホームページにアップしますのでプリントアウトして親子で作ってみてください。<http://www.shokuiku-station.com/> おやつは食事の一部として考え、手作りを基本とします。

みんなで協力して料理をすることでチームワークの大切さを知ります。

【方法】

毎回献立表をみて、赤・黄・緑の三色栄養を考えて食べ物カードを当てはめていきます。

献立が本当にバランスのよい食事が実際に作って確かめます。

【達成目標】

バランスのとれた食事を自分で作って食べることで、自分で献立を立てることが出来る様になります。

出来上がった料理から、自分の食べる量がわかるようになります。

おやつを手作りすることで、市販のおやつとの味などの違いを理解します。

料理を通じて他人と協力すること、自分からすすんで作業をすること、後片付けまですることを体得します。

