

料理のお手伝いが…食育に？

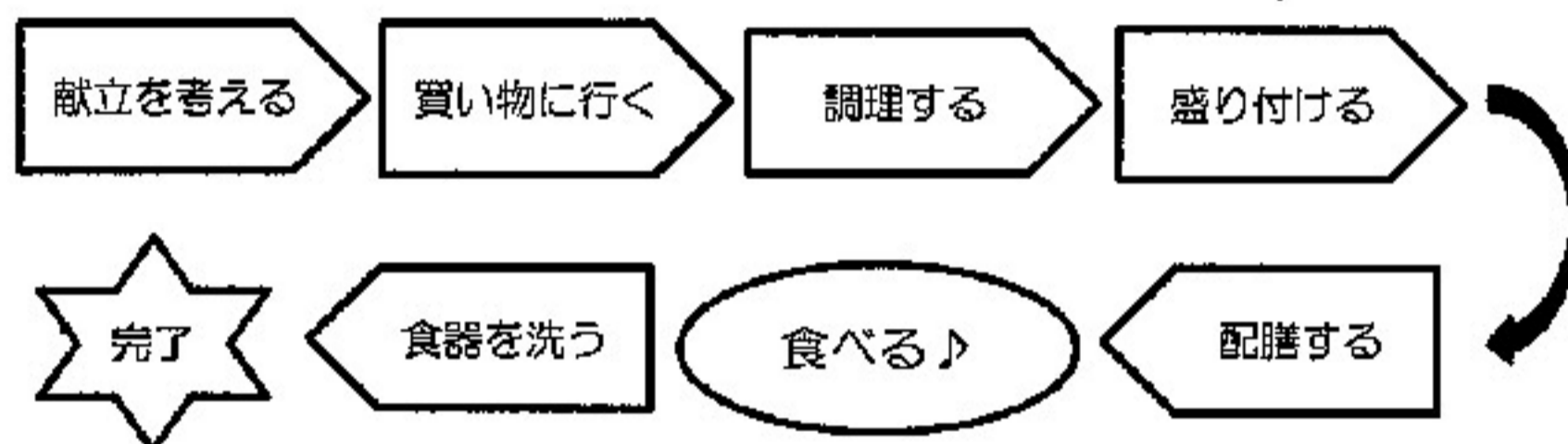


☆自分から食事作りにかかわってお手伝いすることで、「食」への興味を育み、それが食育につながっていくのではないのでしょうか？

春休みにチャレンジ！！

野菜を育てたり、魚を取ったりと… 家庭で、そこから始めるのは大変ですが、スーパーで買う材料がどんな風に変身するのか？ という事も子供にとっては面白いものです。

献立を考えるとところから、片付けまでお子さんと一緒に取り組めたらいいですね！



皆さんにお聞きした、楽しくお手伝いをさせるアイデアをご紹介します！

一番多くの方がアンケートに書いて下さったのが、

とにかく、たくさん



ということでした！

「またお手伝いをしたい！」という気持ちにつながりますね。

その他では、

◎エプロンと三角布をつけさせる。

ママになったようで張り切って頑張ってくれるようです！

◎お手伝いをするとシールがはれるようにする。

シールが沢山たまるとうれしいですね！

◎写真やビデオをとって、後で、またほめる！

などが、ありました。