

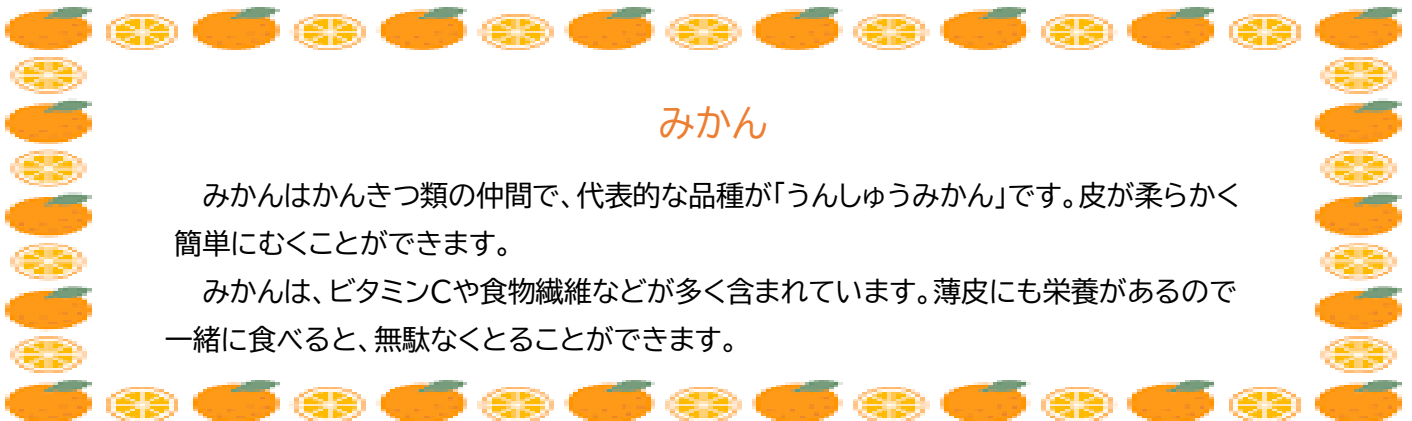


R4 年11月28日配信
 社会福祉法人 希愛会 松本保育園
 厨房職員

★『自分でやりたい!』を大切に★

子どもは周りのおとなの行動をまねて、さまざまなことを学んでいきます。体験の機会は、お子さんが「やりたい!」とやってきた時が始め時です。しかし、はじめからすぐにできるようになるわけではないので、やりたい気持ちを大切にしながら、あきらめずにくり返し教えていきます。子どもは直接体験が豊富なほど自信を持ち、新しいことに意欲を持つようになります。

脳の発達のためには、左右の手を協力させて一緒に動かす動作を体験することが大切です。果物の皮むきは、その動作の練習にぴったりです。



みかん

みかんはかんきつ類の仲間です。代表的な品種が「うんしゅうみかん」です。皮が柔らかく簡単にむくことができます。

みかんは、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれています。薄皮にも栄養があるので一緒に食べると、無駄なくとることができます。

完食に果物はいかがですか？

幼児期は消化機能が未熟で、胃も小さいため、3回の食事では、必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、間食を食事の一部と考えて、食べるものを選ぶようにします。

果物は、エネルギーやビタミンなどが手軽にとれるので、おすすめです。

