



### \* 夏野菜カレークッキング～5歳児～

7月26日、5歳児の子ども達が包丁でナスとズッキーニを切り、鍋で夏野菜カレーを作りました。初めて包丁を持った子が多かったですが、みんな上手に野菜を切っていました。野菜たっぷりのカレーでしたが自分がつくったということもあり「このカレー自分で作ったんだよ」と言って嬉しそうに食べていました。



### \* 野菜を食べよう！

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい！」と感ずるためには、小さな頃から、食べ慣れることが大切です。野菜には、体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。1日で食べるべき野菜の摂取量は3～5歳児で250g程度とされていますが、毎日摂取するのはなかなか難しいです。野菜が苦手な食べないお子様も多いと思います。苦味や辛味、また特有の風味がある野菜をおいしく食べるためには、「食べる練習」が必要です。子どもの成長に合わせて調理を工夫しましょう。

#### ○調理の工夫ポイント

- 食べやすい調理法にする。小さく切ってゆでる、ごま油など香りで食欲を増進する。
- 子どもが好きな野菜を組み合わせ、好みの味付けで調理する。



### \* 親子でクッキングをするときは

親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や工夫、食材の知識や季節感など多くのことを学ぶ機会になります。幼いうちから食材の感触やにおい、調理の音、味など五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味を持ち始めます。また包丁や火を使うことで集中力が養われます。自分で作った物を食べた時の達成感や自分で作った物を食べた時の感動は自信や満足感、感謝の気持ちにつながります。

