



令和3年7月発行

イラスト出典:メイト



親子で一緒に楽しもう！

一緒に買い物に行こう♪

八百屋さんや直売所はもちろん、スーパーも季節感を感じられるような装飾や入り口近くの野菜売り場も、旬のものを並べることで視覚的にも季節を感じられるよう工夫されています。

一緒に買い物に行き、手遊びや絵本で出てきた野菜を実際に見て「にんじんだね」と会話を楽しんだり、「〇〇取ってね」と買い物のお手伝いをしてもらったりも良いですね。実際の食卓に料理として出た時にも、「一緒に買ったお魚だね、どんな味がするかな」など語りかけることで、『食べてみようかな』という気持ちになるかもしれませんね。

一緒にお買い物に行くのも
楽しいイベントになりますね。

スーパーに行くまでの道のりも
季節の移り変わりを感じられる
と思います。

親子で一緒に食事の準備をしよう♪

- 野菜を洗う、しめじやえのきだけをほぐす、レタスやキャベツをちぎる、たまねぎの皮をむくなど食材に触れるなど、食事の準備を親子で行うと食事がより楽しみになります。(保育園ではそら豆のさやむきやとうもろこしの皮むきなどを体験しています。)
- ホットケーキの生地を混ぜたり、ハンバーグだねをこねたり調理の過程を経験する。→ボウルの中で材料の様子が変化していくのを見るのも楽しいです。
- テーブルを拭いてもらったり、食器を運んでもらうのもいいですね。

大好きなおうちの人と一緒に食事の準備をしたり買い物に行ったりする事で、食事の時間が楽しみになり、食べ物への関心を持てるようになるかもしれませんね。

お問い合わせ先:こども未来局高津区保育総合支援担当

(高津区役所保育所等・地域連携担当) 044-861-3372