

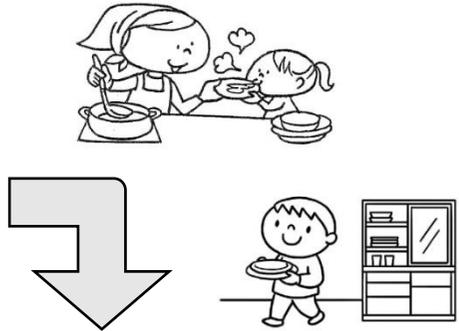


### お手伝いのススメ 自立心が育ち、好き嫌いも減る！

お手伝いタイムは、親子のコミュニケーションの時間でもあります。楽しくお手伝いができれば、子どもは食卓を囲む部屋が好きになります。また、いろいろな食材や食器に触れることで、食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも。さらに、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもは嬉しくなり、「次は何をしよう」と考えて、徐々に自立心も育まれていくのです。楽しみながら始めてみましょう。

### 子どもにもできるお手伝い

- ☆野菜や果物を洗う
  - ☆玉ねぎやとうもろこしの皮をむく
  - ☆キャベツをちぎる
  - ☆混ぜたり、丸めたりする
  - ☆味見をする
  - ☆箸や食器を用意する
- など…



- ### 慣れてきたらステップアップ
- ☆お米を洗って水加減をする
  - ☆卵を割る
  - ☆ピーラーで皮をむく
  - ☆包丁を使って野菜を切る

### 保育園人気おやつ チーズおさつ

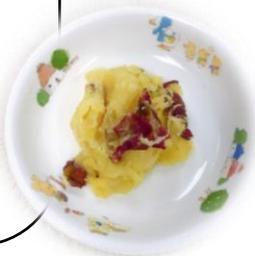
#### 材料（子ども2人分）

さつまいも 中1本      バター      小さじ2      ピザ用チーズ      適量

#### 作り方

1. さつまいもを食べやすい切り、電子レンジで加熱し柔らかくします。
2. さつまいもをつぶしバターを混ぜます。
3. 耐熱容器に2のさつまいもを入れ、上にチーズをかけ焼き色が付くまでオーブンで焼いたら出来上がりです。

簡単なのでお子さんと一緒に作ってみてください♪



### 旬の食材

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、水菜、れんこん、ざば、はまち、ゆず、りんご

