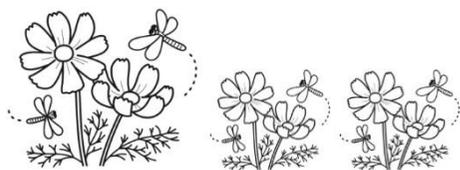


# 9月



小さい頃から食事作りのお手伝いをすることで食文化や命の大切さなど、知らず知らずのうちに多くのことを学ぶことができます。

年齢に合わせ「食器を並べる」「飲み物をコップに注ぐ」「野菜をちぎる、洗う」などの簡単なお手伝いからチャレンジさせてあげてください。食事への興味・関心を持つとともに、出来た！！という達成感から自分から進んでお手伝いをしてくれるようになれば、と思います。

お手伝いの最後には「ありがとう。助かった。」等の声掛けをお願いします。

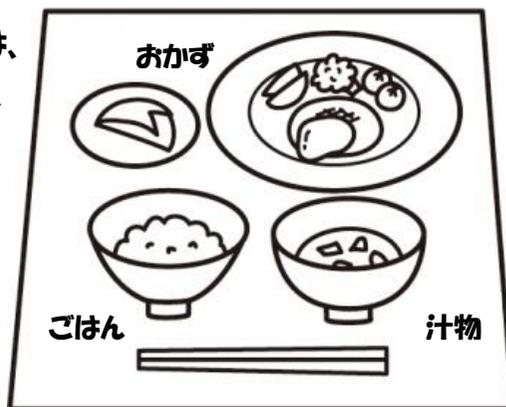


## ●配膳で食事のルールを覚えよう●

左手でごはん茶碗を持ち、右手で箸を持つ食べ方は、和食の基本とされています。そのため、ごはんは左側、汁物は右側、おかずは奥、箸やスプーンは手前にと食べやすいように食器には正しい置き場があります。

さくら組さんは保育園の給食でも、食器を正しい位置に配膳するようにしています。

ご家庭でも配膳のお手伝いをする際には、食器の位置を気にして配膳するよう声掛けをお願いします。



## お手伝いして一緒に作ろう！ 簡単おやつレシピ

【ハムチーズサンド】

材料(大人4人分)

ロースハム 2枚  
ピザ用チーズ 16g  
食パン(10枚切り) 4枚

作り方

- 1、食パンの上にロースハム、ピザ用チーズを乗せもう一枚の食パンで挟みます。
- 2、1をオーブントースターでチーズがとろけ、表面がきつね色になるまで焼きます。
- 3、食べやすい大きさにカットすれば完成です。

簡単に作れるので子どものお手伝いとして、一緒に作ってみてください。

