

5月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

入学・進級から約1か月が過ぎましたが、いまだ新型コロナウイルスが世界的に猛威を振るい、日本国内でも感染が続いています。

学校給食もなかなか始まらず、大変御迷惑をおかけしています。

そんな中、家庭での時間を有意義に過ごしていただくために学校給食に関連する提案をさせていただきます。

★一緒に料理をしてみましょ

卵焼き・カレー・餃子・お好み焼き・ポテトサラダ・ハンバーグなど、子供が手伝いやすいメニューで、最初はお手伝い、最後には子供がメインで料理をしてお家の人が手伝うという形にしてみてもいいでしょう。



ただし、危なっかしいことや、「ちょっと違うのに…」なんてこともあります。全ての工程を完璧に教えるのではなく、どうしてもできないことをサポートしてあげる、というスタンスで見守ってあげるとよいと思います。

・下ごしらえ、電子レンジでの調理でお手伝い

「卵焼き」・・・卵を割る、かき混ぜる。

「カレー」・・・玉ねぎ・人参・じゃが芋の皮をむく。

「餃子」・・・具をこねる、包む。

「お好み焼き」・・・卵を割る、具を混ぜる。

「ポテトサラダ」・・・じゃが芋の皮をむく、電子レンジで加熱する、じゃが芋をつぶす。

「ハンバーグ」・・・卵を割る、具をこねる。

お手伝いの最初は下ごしらえがいいでしょう。皮むきをしたり、混ぜたりする作業です。学年やその子の慣れによって、皮むきもピーラーを使ったり、手でむけるものを任せたり、包丁を使ったりするなど段階を踏んだほうがよいでしょう。調理は電子レンジを使っ

・好き嫌いをなくそう

自分で作った料理を食べることで「あまり好きでないものも食べる」といううれしい効果があるようです。好き嫌いや食べる量が気になっている御家庭には良い解決のヒントになります。

お互い無理はせず、楽しくコミュニケーションをとりながら、料理の時間を豊かなものにしていただけるといいですね。