

たのしくたべようニュース

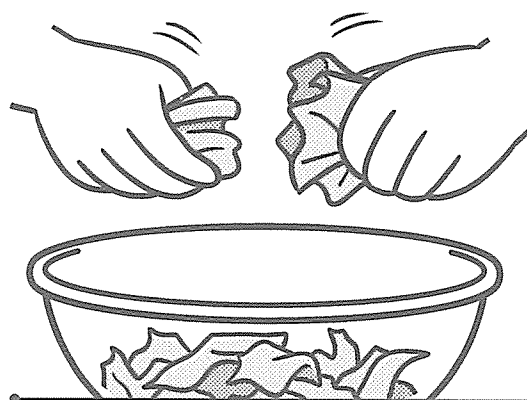
わくわく どきどきするお手伝い

お手伝いは、子どもが主人公になると、とても楽しいものになります。「助かる!」「ありがとう」などの声かけをしながらおとなが見守ることで、自己肯定感を持つことにもつながります。お手伝いで「楽しい」「できた」という心が動く体験が大切です。

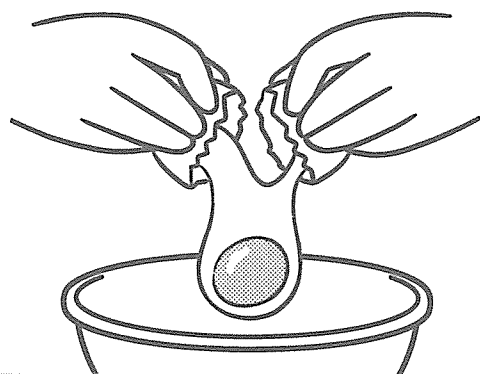
わくわくするお手伝いから始めましょう

お手伝いを始める時には、おもしろそう、自分でもできると感じられる体験が大切です。例えば野菜をちぎる(2歳頃)、卵を割る(3歳頃)、おにぎりをにぎる(3~5歳頃)、米をはかってといて炊く(5、6歳頃)などは、子どもがわくわくするお手伝いです。おとなは一緒に見守りながら、楽しくお手伝いができる環境をととのえます。

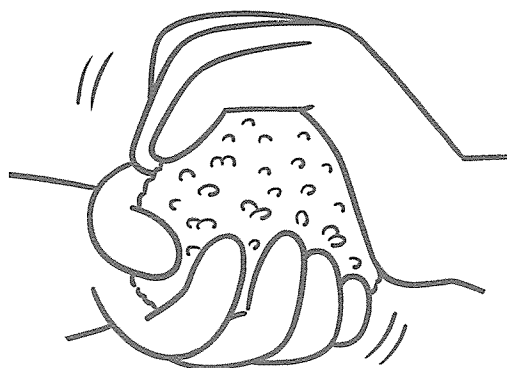
野菜をちぎる



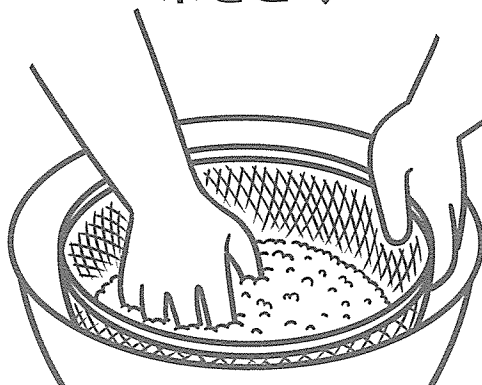
卵を割る



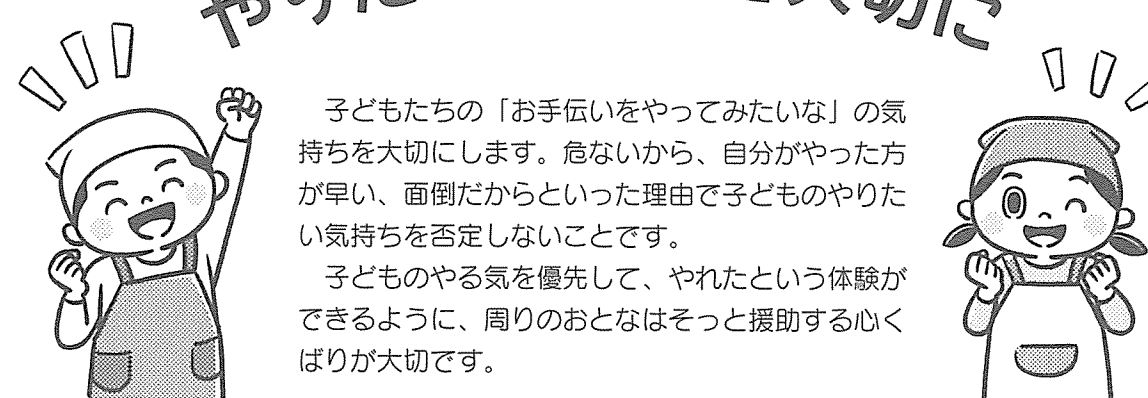
おにぎりをにぎる



米をとぐ



やりたい気持ちを大切に



子どもたちの「お手伝いをやってみたいな」の気持ちを大切にします。危ないから、自分がやった方が早い、面倒だからといった理由で子どものやりたい気持ちを否定しないことです。

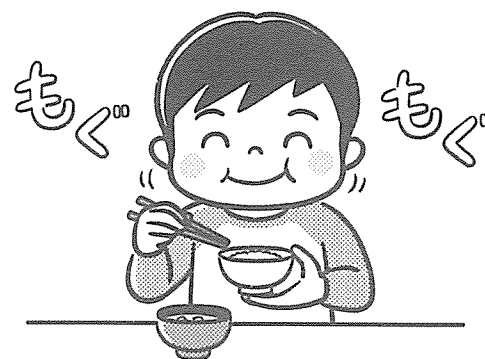
子どものやる気を優先して、やれたという体験ができるように、周りのおとなはそっと援助する心くばりが大切です。

お手伝いの後は子どもに感謝の言葉を

お手伝いの後は、「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」「上手だね」などとほめる言葉や感謝の言葉をかけます。感謝の言葉をかけられると、子どもは人の役に立ってうれしいと満足した気持ちになります。そして、次もやってみたい、ほかのこともやってみたいという気持ちや好奇心が生まれます。そして、自己効力感や自己肯定感につながり、大きな自信になります。



11月8日はいい歯の日



11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べると唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなり、むし歯予防にもつながります。また、肥満予防や集中力が高まるなどの効果があります。

健康な歯で、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

監修 聖徳大学 専任講師(前教授) 室田洋子先生