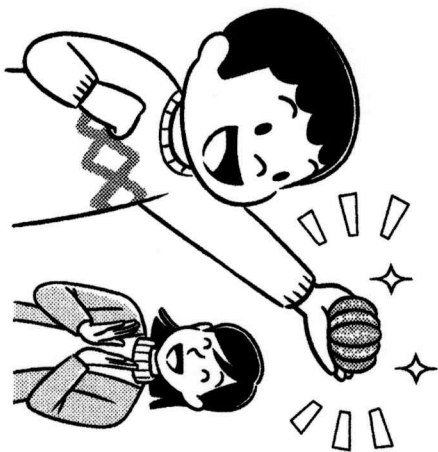


果物の「自分でやりたい!!」を大切に皮むき



子どもは周りのおとなの行動をまねて、さまざまなことを学んでいます。体験の機会は、お子さんが「やりたい!!」といってきた時が始めの時です。しかし、はじめからすぐに行えるようになるわけではないので、やりたいう気持ちを大切にしながら、あきらめずにくり返し教えていきます。子どもは直接体験が豊富なほど自信を持ち、新しいことに意欲を持つようになります。

脳の発達のためには、左右の手を協力させて一緒に動かす動作を体験することが大切です。果物の皮むきは、その動作の練習にぴったりのことです。

ステップ1 バナナの皮むき

① きき手と反対の手で、バナナを立てて持ちます。はじめのうちは、へたを折るのをおとなが手伝います。	② へたを持って下側に引つ張ります。この時、全部むかないように注意しながら、ゆっくり途中でむいていきます。	③ 持つ部分を残して、ほかも同じようにむきます。持つ位置がわかりにくい時は、輪ゴムを巻いて目安にするとよいでしょう。
---	---	--

ステップ2 みかんの皮むき

① みかんのおしり側に親指を立てて、穴を開けます。はじめのうちは、穴を開けるのをおとなが手伝います。	② 慣れないうちは、皮がちぎれてもよいので、そっとめくりながら、むいていきます。
③ むくのが上達してきたら、皮を持ち上げずに、親指を皮と実の間にに入れて、少しずつむいていきます。	④ 実をつぶさないように注意して、皮が花の形になるようにやさしく、ゆっくりむきます。

みかん



間食に果物はいかがですか？



幼児期は消化機能が未熟で、胃も小さいため、3回の食事では、必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、間食を食事の一部と考えて、食べるものを選ぶようにします。果物は、エネルギーやビタミンなどが手軽にとれるので、おすすめです。