

食を通じたコミュニケーション

親子一緒にコミュニケーションをとりながら料理をすることで、料理の楽しさや食への関心を高めて「食」の大切さを学びましょう。子どもたちに思いやりの心・感謝の気持ち・自立心が育まれ、子どもの健やかな心と体の育成につながります。



「らんらんランチ会」のご案内

主催:サークルきらら 共催:燕市教育委員会

親子の育ちを応援する家庭教育の学習の機会を設けることを目的としてサークルきららと燕市教育委員会の共催事業「らんらんランチ会」を開催します。お料理を楽しみながら子育てや家庭の悩みや困りごとを話したり、家庭教育について学びましょう。お料理に合わせた絵本の紹介もお楽しみに。

	6月8日(水)	8月3日(水)	10月5日(水)	12月7日(水)	R5.3月8日(水)
つくる	カップケーキを作ろう! 	つくってみよう とうふドーナツ 	パン作りに挑戦! ～防災パン～ 	お野菜たっぷり ケーキサレ 	お祝いメニュー ごちそういなり寿司
絵本紹介	はらぺこあおむし	おとうふやさん	おたからパン	ちょきちよき ブロッコリーさん	やまこえ のこえ かわこえて
まなぶ	あいさつで築く 人間関係	見てますよ 聞いてますよ	話を聞く時の ポイント	睡眠って こんなに大切 	規則正しい生活リズムを作るポイント

時間 10時～12時

会場 燕市中央公民館 (燕市水道町1)

対象 乳幼児とその保護者 ※保護者のみの参加可 8月は小中学生親子も参加可

定員 親子8組 先着順

参加費 500円

申込み、問合せ先 サークルきらら 神保 電話090-6169-3165

感染症対策のため、今年度は会食は行わず持ち帰りになります。感染拡大状況により講座を中止する場合があります。

開催時の様子(R3.8.4)

まなぶ 「お手伝いができる子どもに」 つくる 「コロッケ」
絵本紹介 「11ぴきのねことあほうどり」



まぐろ缶コロッケの作り方

燕市生活改善推進委員協議会作成「ベジ足しよう」レシピより

- 材料 (15個分)
- 味付まぐろ缶.....1缶 (180g)
- コーン缶.....1缶
- じゃがいも.....5~6個
- 玉ねぎ.....1個
- 人参.....1/2本
- 小麦粉・卵・パン粉...適宜
- 塩こしょう・油.....適宜



- ①玉ねぎと人参はみじん切りにして炒め、塩こしょうをする。
- ②じゃがいもをゆでてポウルに入れてつぶし、まぐろ缶、コーン缶と①を入れて混ぜ15個に丸める。
- ③小麦粉、卵、パン粉の順に付けて揚げる。

一緒にお料理したらたくさんたくさんほめてあげてください。「お手伝いありがとう」「〇〇ちゃんの作ったごはんおいしいよ!」

…ほめる内容は当たり前のものでOK!
ほめられることで自信を持ち、自分は大切な存在だと思えるのです。これは生きる力となるのです。

- 遊んでばかりで家の手伝いなんてしてくれない
- 子どもにさせると時間がかかって面倒、自分でした方が早いし...

キーワード
「ありがとう」「たすかったよ」

お手伝いの極意

- その1 簡単なことから始めて、たくさんほめる
- その2 教える人に時間と気持ちの余裕がある時に
- その3 できるようになったら任せて頼りにする