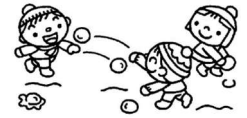




令和7年度
 子ども発達支援センター通信
 ひまわり TEL 65-5967
 たんぽぽ TEL 82-3116



年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？普段会えない人に会ったり、なかなか行けない所に行ったり、珍しいものを食べたり…。お正月って特別感がありますね。年が明け、一段と元気な子どもたちの声が聞けて、新年早々元気をもらいました。今年もよろしくお願ひいたします。



今回のテーマ ～親子クッキング～

支援センターでは、クッキングの活動も取り入れています。クッキング活動を行うことにより、様々な効果が期待されます。

- ・身体機能・日常生活動作(ADL)の改善
- ・認知機能や実行機能の向上
- ・感覚統合・情動・ストレスのケア
- ・社会性・コミュニケーション
- ・自己肯定感の向上
- ・栄養・健康行動の促進 など

クッキングには良い効果が
 たくさん！！



🍎親子でできる簡単クッキングレシピ🍎

基本のおにぎり 対象: 幼児～小学生低学年

- ・ 材料: ごはん(温かめでも OK)、海苔、具はお好みでこんぶ・ツナマヨ・梅干し・おかかなど
- ・ 道具: ボウル、手を濡らす水、おにぎり成形器またはラップ
- ・ 作業ステップ
 - 手を濡らしてごはんをつかむ練習
 - ラップの上で形を作る/成形器で軽く握る
 - 中に具を少し入れて包む



フルーツヨーグルトパフェ風 対象: 幼児～小学生

- ・ 材料: ヨーグルト、好きな果物(バナナ、いちご、キウイなど)、グラノーラまたはコーンフレーク
- ・ 道具: グラスまたは透明カップ、スプーン
- ・ 作業ステップ
 - 果物を一口大に切る(子どもが小さく切れない場合は大人がサポー)
 - グラスにヨーグルト → 果物 → グラノーラの順に層を作る
 - 見た目を工夫して完成



餃子の皮ピザ 対象: 幼児～小学生

- ・ 材料: 餃子の皮、トマトソース(トマトケチャップ)チーズ、好みの具(ピーマン・コーン・ハム等)
- ・ 道具: トースターまたはオーブン、ホットプレート、スプーン、包丁(大人用)
- ・ 作業ステップ
 - 餃子の皮にトマトソースをぬる
 - 好みの具をのせ、チーズをふりかける
 - 大人が焼く/焼ける時間で様子を見る
 - 取り出して完成



ワンポイントアドバイス

安全第一で『成功体験』を最優先に、簡単に出来ることからやってみることが大切です！