

# 5月 食育だよ!

木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、旬の食材を多く取り入れ、「おいしい!」「おかわり!」と言ってもらえるような調理を心がけていきます。

## 保育園における食育について…

保育園における食育は、現在をもっともよく生き、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標としています。そして、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待し、以下の5つの子ども像の実現を目指しています。



- ①お腹がすくりズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備に関わる子ども
- ⑤食べたいものを話題にする子ども



## 子どもの姿から

- ①子どもたちの毎日の生活の様子から、いっぱい遊んだ子どもたちからは、「お腹がすいた!」という言葉がよく聞かれます。また、給食室から美味しい匂いが漂ってくると、「今日は何の給食」「お腹がすいた」という子も見られます。
- ②給食室では、彩に配慮した調理に心がけています。目で見ても「美味しそう」、「食べてみよう」と思えるようにしています。
- ③保育園では皆でそろって給食をいただきます。美味しいものを食べているときの子どもたちの笑顔はとっても素敵です。ご家庭ではどうですか?時々、「朝ごはん食べてこなかった」なんて言う声が聞かれ、悲しくなります。ぜひ一緒に食事をする習慣をつけていただきたいです。
- ④保育園では、給食当番があり、エプロンをつけてお手伝いをしています。また、年長になると、キツトントンと言って調理体験も行っています。ご家庭でも機会をとらえて一緒に食事作りや準備をお願いしてみてください。
- ⑤食べ物のことを話している時の子どもたちの目はきらきらと輝いています。保育園でも、いろいろな機会をとらえ、食への関心が持てるようにしています。

## 5月9日は遠足です。お弁当の準備をお願いします。



### 子どもが食べやすい分量

お弁当箱は子どもに合った大きさを選びましょう。幼児では300mlくらいが適切な大きさです。ふだん、食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。食べる量には個人差がありますので、いっぱい詰めて食べきれない子もいれば、そうでない子もいます。お子さんに合った量を詰め、「食べきれた」という嬉しい気持ちを育めるようにしましょう。

