

5月 食育だより

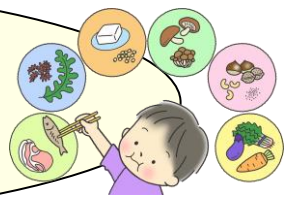
木々の緑がひととき鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、旬の食材を多く取り入れ、「おいしい!」「おかわり!」と言ってもらえるような調理を心がけていきます。

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お腹がすくリ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「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8日は遠足です

遠足と言えば、手作り弁当。子どもたちはとっても楽しみにしています。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。



保育園の食育活動

◎収穫体験

待ちに待った、初めての収穫体験。ブロッコリーとにんじんの収穫をしました。形を見たり匂いを嗅いだり…。きれいに洗って給食室へ持って行って調理していただきました。ブロッコリーはおひたしに、にんじんは、葉っぱとともに天ぷらです。みずみずしいブロッコリーと、カリッと揚げた天ぷらに大喜びの子どもたち。野菜が苦手な A くんも「美味しい」と言って完食、帰り際に事務室にきた K くん。「自分で収穫した野菜はおいしかった!」と感想を寄せてくれました。