

# 食育だより

令和6年度3月  
太田東保育園

暖かな日が続き、桜のつぼみも膨らんできました。早いことに今年度も終わりが近づき、こども達の大きな成長を感じます。食に関することでも出来ることが増えたのではないかと思います。今回は一年を振り返りどんなことができるようになったか確認してみましょう。

## どんなことができたかな？

- ① 毎日朝ごはんを食べた
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」がしっかりできた
- ③ 一日3食しっかり食べた
- ④ 栄養（4色）のバランス良く食べた
- ⑤ よく噛んで食べた
- ⑥ 苦手なものにも挑戦できた
- ⑦ 食べられる物が増えた
- ⑧ みんなで楽しく食べた



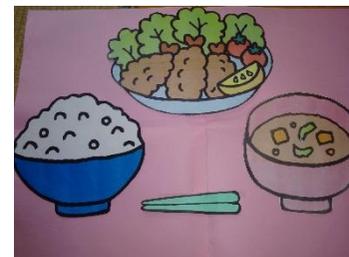
いくつできたか数えてみましょう。どれも大切なことですが、保育園の食育目標は「楽しく食べる」です。空腹は最高の調味料とも言いますが、誰かと食事を共にすることは空腹以上の調味料かもしれません。先生と食べる安心感、お友達と挑戦する苦手な食材、保育園や家庭での食事はとても良い食育となります。ここから思いやりや挑戦する気持ちを育てていってほしいですね。

## 食育の日

### 毎月、食に関するお話をしています

今月は食器の並べ方についてのお話をしました。  
毎日の給食を通して配膳の仕方を覚えていきます。

ピンクのトレーに見立てた画用紙にスプーン、フォーク、箸、ごはん、汁物、おかずを配置していきます。スプーン、フォークは揃えて置けているかな？ ややこしいごはん和汁物の位置、年長児さんは右、左で答えてくれました。年齢によっていろいろな覚え方があると思います。毎日の積み重ねでしっかりと覚えていきたいです。



今年度もたくさんの食育活動を行ってきました。野菜の収穫や皮むき、調理体験や給食当番、毎日の給食。これらをきっかけにして食への興味をもち、積極的に健康について考えていけたらと思っています。食育は生涯に渡って行われていきます。私たちやこども達が次の世代にしっかりと伝えていけるようにしたいですね。