

食育だより

令和7年度4月
太田東保育園

新年度が始まり、一か月が過ぎようとしています。こども達もだんだんと新しい環境に慣れてきたのではないのでしょうか。生活リズムを整え、楽しい保育園生活を送るためにしっかりと朝ごはんを食べてから登園しましょう。

食育って？

食育とは食を営む力を育むこと。様々な経験を通して「食」についての知識や習慣を身に付け、将来、自分自身で選択し、実践することで心身の健康、豊かな人間性を育むこと目的としています。少し難しいかもしれませんが、こども達が大人や親になった時を想像してみてください。どこで、誰と、どんなものを食べているのでしょうか？栄養のバランスを考えた食事をお家でみんなと楽しく食べていてくれたら嬉しいと思いませんか。そのためには栄養の知識や調理技術が必要ですが、それらは小学校以降の段階、保育園では基礎の基礎！食べることが楽しいと思えることが目標です。食事の中には様々な「出来た」があります。それらはこども達の発達や自信に繋がります。食習慣やマナーについては毎日の積み重ねが大切になるのでご家庭との連携は必要不可欠です。まずは**楽しくみんなでごはんを食べることを目指していきましょう。**

食育の日

毎月食に関するお話をしています

今年度初めての食育は旬の春きゃべつについてのお話をしました。巻きが緩く、みずみずしくて葉が柔らかく甘みがあり、生食に向いています。こども達には半分に切ったきゃべつを見せて、何の野菜かを訊いてみました。年長は「きゃべつ！」と大きな声が聞こえ、年中、年少になると「レタス」などの似た野菜の名前もあがりました。他にも葉っぱの緑や黄色、芯の白色など一つの野菜でもたくさん
の色があり、味が変わるなどのお話をしました。当日の給食に千切りキャベツが出ていたので良く噛んでどんな味がするか教えてもらいました。



☆年長児は食器の並べ方についてもお話しました。給食の配膳時に覚えていけたらいいですね。

