

食育だより

令和6年度4月
太田東保育園

新年度が始まって一か月過ぎようとしています。緊張も少しずつやわらぎ、こどもたちの笑顔も増えてきたでしょうか。これからおいしい春野菜がたくさん給食に登場します。旬の味をたっぷり味わって元気な体を作っていきたいですね。

★毎月19日は「食育の日」です

食育は様々な経験を通じて、食に関する知識やバランスよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。毎月19日には食生活を見直し、食について考えてみませんか？旬の野菜を味わって、生産者さんのことを考えてみるのもいいですね。食についての話をする機会にしましょう！



どんな姿勢で食べているかな？

普段食事をする場所はどんなところですか？最近椅子とテーブルで食べることが多いかと思います。その時、足がぶらぶらと浮いていませんか？足がしっかり床に付いていないと体幹が安定せず、姿勢が悪くなってしまいます。背中が丸まり、顎が前に出る猫背は噛み合わせが悪くなります。しっかり噛めない顎が発達せず歯の生えるスペースが作れません。また姿勢が悪いと誤嚥の原因にもなります。テーブルとの距離は遠すぎないか確認し、足がつかないようなら台を置くなどの工夫をしましょう。体が安定すると集中して食事をすることができますよ。

おやつ作り体験（4月19日）

年長さんがクッキーづくりをしました。2色のクッキー生地を使って好きな形を作りました。保育園のクッキーは少し膨れるので、ぷっくりとかわいい顔や動物さんが出来ました。

お誕生会（4月23日）

エプロンシアター

「元気なまあちゃん」を行いました。体の中はどうなっているのか、食べたものはどこへ行くのかを楽しく学びました。



食育の日 毎月、食に関するお話をしています

今月は旬の春きゃべつについてお話しました。春きゃべつを見せてこの野菜の名前がわかるかな？と質問してみました。「きゃべつ！」と大きな声が聞こえます。「レタス」と答えてくれる子もいました。いろいろな野菜の名前を知っていてびっくり。ふんわりと緩く巻いた葉や鮮やかな緑色を見て、似ているレタスと答えてくれたのかもしれない。水分たっぷりの春きゃべつ！どんな味がするのか、食感はどうかな？こども達に体験してもらいました。ほとんどの子がおいしい、シャキシャキ！と食べてくれました。おかわりする子もいましたよ。

年長さんは食器の並べ方のお話もしました。ごはんやみそ汁、おかずはどこに置くのか覚えられかな？毎日の給食を通して覚えていきましょう！

