

4月

食育だより

あたたかな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。乳幼児期は、食を営む力の基礎ができる重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



給食が始まります

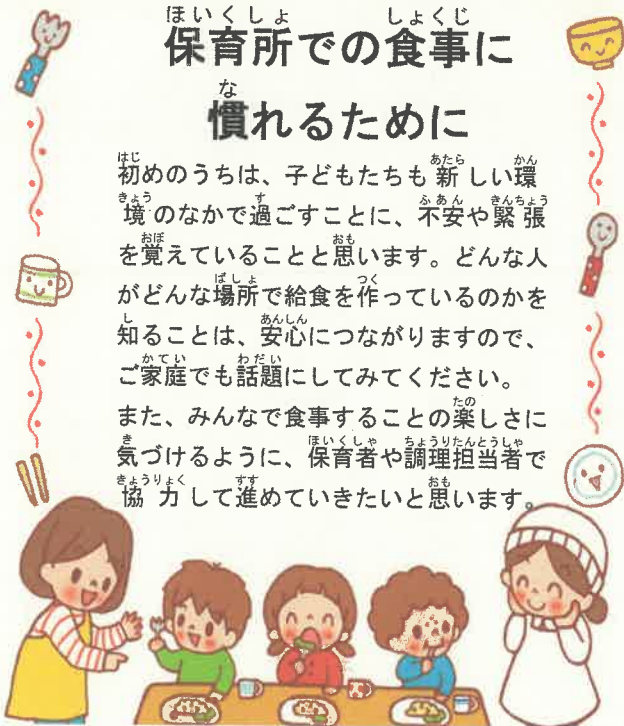
当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、教室にその月の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同日々工夫をこらしてまいります。

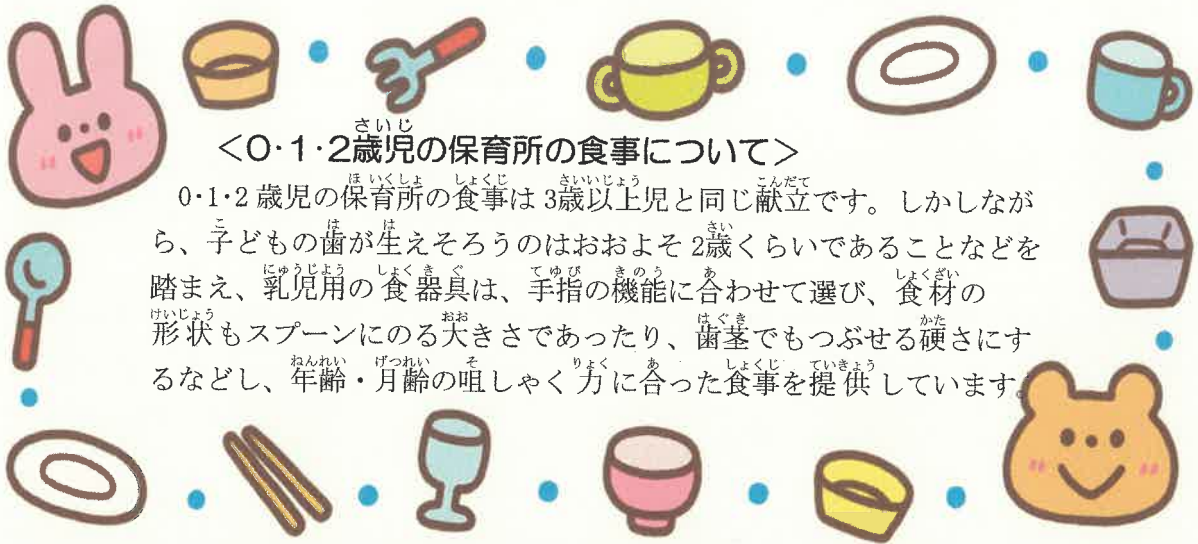
1年間の食育目標

- ★0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。
- ★2歳児…基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。
- ★3歳児…楽しく味わって食べる
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。
- ★4歳児…好き嫌いをせずに食べる
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。
- ★5歳児…食事の大切さやマナーがわかる
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなどを心がけましょう。

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思ひます。





<0・1・2歳児の保育所の食事について>

0・1・2歳児の保育所の食事は3歳以上児と同じ献立です。しかしながら、子どもの歯が生えそろうのはおおよそ2歳くらいであることなどを踏まえ、乳児用の食器は、手指の機能に合わせて選び、食材の形状もスプーンにのる大きさであったり、歯茎でもつぶせる硬さにするなどし、年齢・月齢の咀嚼力に合った食事を提供しています。

*手についた殺菌が口から体内に入らないよう、食事の前には必ず手を洗いましょう。また、食後には「いっぱい食べたね」などことばをかけながら、手や口元を拭くようにしましょう。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。そのような時は、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ味に慣れさせてみると良いでしょう。食事が進まない理由は満腹である等、様々考えられますので、20～30分を目安に一度食事を終了し子どもさんの様子を見るのもひとつの方法です。



①みずでぬらす	②せっけんをあわだてる	③てのひらをあらう
④てのこうをあらう	⑤ゆびのあいだをあらう	⑥ゆびさきをあらう
⑦てくびをあらう	⑧みずであらいながす	⑨せいけつなタオルでふく

