



令和6年度 7月号 No. 4

～今月食育の様子～

先月は、運動会の練習で2回ほど食育をお休みしていましたが、今月に入りまた再開しました。前回していた食材の3色の色分けを引き続き行いました。久々の食育ではありましたが、食材が何色の食べ物になるかをよく覚えていて、以前よりスムーズに答えることが出来、“栄養の歌”も大きな声で上手に歌う事が出来ました。



8月は、クッキー作りがありますので、事前にどんな材料を使うかを親子で話し合ったり、クッキー作りにチャレンジされるのもいいですね。

食事の大切さ!



7月5日(金)に研修を受けました。研修内容は“食育は生きる上での基本であり、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育て将来に繋がる“という事でした。そこで、乳幼児期の食事がとっても重要な事を改めて知る機会になりました。

家庭によっては、食事の仕方もさまざまだと思いますが、近年園での子どもたちは、「自分で食べようとする意欲がなく食に関心のない子」「噛めない子」「きちんと椅子に座って食べられない子」が増えています。食に重要なのは、やはりこの乳幼児時期の離乳食の大切さ!その他にも本物体験(作物を育てる・調理体験・買い物体験・昔体験など)をすることで自尊心や考える姿勢を育て生きていくことに繋がるということです。

保育園で食育を行っていますが、ご家庭での協力がなければ子どもたちが生涯生きていく力には繋がりません。今後離乳食を始められる方、今現在離乳食をされている方、そうでない方も子どもたちの将来を考え食事を見直す機会にしてもらったら幸いです。

「絵本から飛び出したおやつ」



～あらすじ～

子どもたちが苦手とするピーマン。子どもたちが寝ているときにバイキンたちが野菜嫌いの子どもたちの所にやってきて襲おうとしたときに、ピーマンマンがバイキンたちをやっつけるおはなしです。

今回の絵本は、初めて見る子どもたちが多く、ピーマンがどうなるのかワクワクしながら見ていました。

3歳未満児のクラスでは、絵本を見て「ピーマン!」と指差しをしたり、ピーマンマンがバイキンをやっつけている場面では、「ピーマンマン、すごいね!」と興味津々で絵本を見ていました。また、遊びの時間になると、ままごとセットでピーマンを集めて保育士に見せてくれる姿もありました。

3歳以上児では、ピーマンマンがバイキンを色々な攻撃の仕方で行っている姿を見て「ピーマンマンすごい!」と感激し、ピーマンが苦手な子どもたちも読み終わると「ピーマン食べる!」と胸を張っておやつを待っていました。また、担任が「ピーマンが入っているおやつは、何でしょう?」とクイズを出したところ「ミニピザ!」とみんなで答えてくれ、普段からよく見て食べているなど感心しました。

おやつの時間になり、クイズの答えが分ると「やっぱりね!」と大盛り上がりの子もでした。いつもはあまり意識していないピーマンを探しながら、「ピーマン〇個入ってた!」や「今から食べるから見てね!」と楽しんで食べる事が出来ました。

