



食育だより

ご入園ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境作りに努めてまいります。

〈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

1年間の食育目標

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ
色々な食べ物を見たり触ったりいろんな味を体験する。
自分で食べようとする意欲をそだてる。

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。スプーンを使って自分で食べる意欲を持たせる。食事のマナーや挨拶を伝えていく。

3歳児…楽しく味わって食べる。
集団でたべることを通じて、食事の楽しさを感じさせマナーをしる。スプーンを使ってこぼさず食べられるようになる。

4歳児…偏食をなくしよく噛んで食べる。
料理の名前を覚えるようになり食事のマナーを守って気持ちよく食事をする。

5歳児…食事の大切さやマナーがわかる。
友だちと協力して食事の準備や調理体験をして、食の知識や興味を高める。マナーを理解しみんなと楽しく食事をする。箸を使ってたべる。

保育園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が、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、絵本を通じて食べることの楽しさや大切さなど調理担当者で協力して子どもたちに声かけしていきたいと思えます



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

