

食育だより No. 1

令和5年 5月 1日
認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

毎日、夢中になって全力で遊んでいる子どもたち。そろそろ疲れも出る頃です。連休中は、心だと生活リズムが変わることがあります。お子さんが元気に過ごすために、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

☆☆☆ みんなで食べる園の食事 ☆☆☆

4月から新しい年度が始まり、1か月が経ちました。少しずつ新しい生活にも慣れ、その子らしさが見られるようになってきました。新入園児のお友だちも、よく食べていますよ！園での食事は、大勢で食べる醍醐味があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備や後片付けの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。



離乳食のお友だち。ご家庭と連絡を取り合いながら、一人ひとりに合わせて進めています。大きなお口で「あ〜ん！」楓組(2歳児)のお友だちは、スプーンをうまく使って食べています。食欲旺盛です！



健康 言葉 環境 五領域からのアプローチ 人間関係 表現

今年度は『五領域からのアプローチで、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う』ことを食育目標としました。五領域とは「保育・教育の目標」を達成するために、保育・教育のねらいを五つ「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」に分類したものです。各領域ごとに食育集会を行い、食べるのが楽しくなるような活動を予定しています。

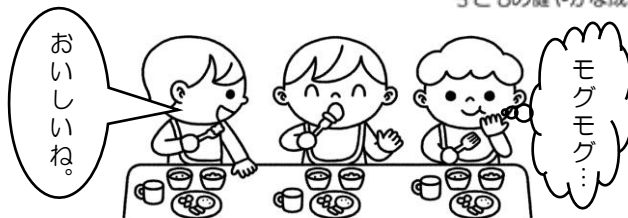
食育集会(全6回)予定

- ① 5月19日(金) 健康
- ② 7月11日(火) 言葉
- ③ 9月19日(火) 環境
- ④ 11月21日(火) 人間関係
- ⑤ 1月19日(金) 表現
- ⑥ 2月19日(月) まとめ

『みんなで楽しく食べよう!!』



家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。



松組 献立放送

昨年度末から、松組の先輩方と献立放送の練習を行っていたので、進級してからも戸惑うこともなく、立派に献立放送をしています。マイクを使うので、声の大きさには気をつけようね！

今日の給食を
発表します！



よみなさんへ
お話をしよう。

食育絵本の読み聞かせ



絵本には、食に関わる場面がよく登場します。「食育絵本」とうたっていないくても、絵本のちょっとした場面から食育に広げていくことができます。「おいしそうだね。」「食べたことあるよね。」などと言葉をかければ、それだけで食育へと広がるのです。今年度も毎月19日(食育の日)に『食育絵本の読み聞かせ』を実施し、子どもたちの食に対する興味・関心を育てていきます。

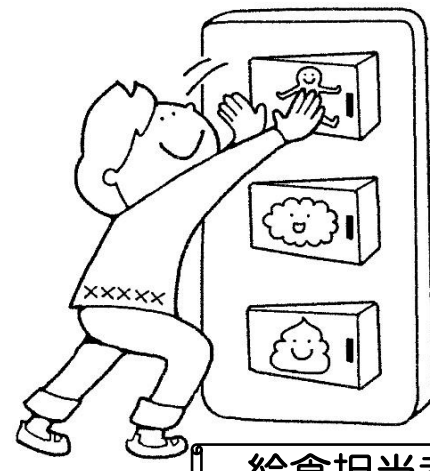
引用：いただきます ごちそうさま 2021冬号
奈良教育大学 教授 横山 真貴子先生



給食前に食育絵本の読み聞かせをすることが習慣になると「そろそろ給食かな？」と、ちゃんと理解するようになります。

絵本の方へ体を向けて、よく聞いていますね。

朝食で3つのスイッチオン



給食担当者紹介

給食は十分な衛生管理のもとでみなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えて作っています。今年度も、よろしくお願ひいたします。

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。



佐藤 裕美 木立みちる 伊藤 郁美