

# 食育だより No. 2

令和5年 6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

6月は「食育月間」です。豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。園では日ごろから、野菜の栽培をしたり、みんなで楽しく食べる工夫をしたりといった取り組みを行っています。おうちでも、食を通してコミュニケーションを取る、バランスの取れた献立を立てる、生活リズムを整える、食を大切に作る気持ちを持つなど、意識してみましょう。

## しののめ農園 ～苗植え～

桃組・楓組(1歳児)ピーマン



先生と一緒に苗を植え、土をかけます。

各クラスで夏野菜の苗を植えました。先生のお話をよく聞いて、取り組む子どもたち。これから交代で水やりを行い、おいしい野菜がたくさん実るよう、ドキドキ・ワクワクしながら生長を大切に見守ります。



「大きくなりますように…」



楓組(2歳児) きゅうり



きゅうりの苗をじっくり観察。



「たくさんとれますように…」

桜組 なす 腰をしっかり入れて～! 「おいしいなすになってね!」と仲良く水やり。



竹組 枝豆 協力し合いながら苗を植える穴を掘り、苗を入れたら、優しく土をかけます。



松組 ミニトマト

松組は、プランターに「ミニトマト」の苗を植えました。お泊まり会の頃が収穫時。大切に育てて、みんなでたくさん食べられるといいね!



水やりもがんばるぞ～!



玄関で紹介。



前のめりでお話に夢中。

## 第1回 食育集会(健康)



5月19日(金)食育の日に、健康分野担当の先生による第1回食育集会を行いました。『食べ物、おなかのなかでどうなるのか?』をテーマにシアターを見たり、うんちのお話を聞いたりしました。それから『あいうべ体操』の正しいやり方を復習、『あさからげんき体操』で体を動かし、健康な体を目指して、給食も楽しく食べられる活動となりました。



シアター『からだたんけん どうやってうんちができるの?』 よく噛んで食べた食べ物は、胃の中で溶かして、小腸で栄養とがすにわけられ、大腸でかすから水分をとり、うんちとなって出てきます。



うんちに関する絵本を紹介。中には、うんちの観察日記が描いてある絵本も。

### うんちの分類を紹介

- 冷たいものばかり食べ過ぎる⇒黄色っぽくてたまごが腐ったような臭い、水のようなうんち
- よく噛まずに食べる⇒黄色っぽくてちょっと臭い、やわらか心にゃんにゃのうんち
- 野菜を食べなかったり、うんちをするのを我慢したりする⇒こげ茶色ですごく臭い、カチカチポロポロのうんち
- 体が元気で野菜をしっかり食べ、早寝早起きをする⇒きれいな茶色のにおいがあまりしない、バナナみたいなうんち



『あいうべ体操』を1日30回3か月続けることで、お口ぼかんの口呼吸から鼻呼吸に改善され、風邪や虫歯の予防、口臭などに効果があります。また、正しい発音の獲得にもつながります。「鼻には鼻毛があるから、バイ菌が体の中に入りにくいんだよ!」とお友だちの鼻の中を見て確認。「あるある～!」



「あさからげんき体操」で、思い切り体を動かしました。 終了後、松組は絵本を選び、給食前に読み聞かせ。

## 園庭で給食を食べよう!(松組)

5月の連休明け、天気が良く過ごしやすい日に「お外でお弁当食べたい!」というお友だちのひと声から計画開始。5月のお弁当の日は春の遠足。それまで待ちきれなかった子どもたちは、給食を園庭で食べることに。いつもと違う環境で、楽しい給食の時間を過ごしました。

