

# 食育だより No. 4

令和5年 7月 14日

認定こども園  
東雲幼稚園  
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

小学生のお兄さんやお姉さんがいるご家庭では、学校が休みに入ることによって、生活リズムが乱れることがあると思います。生活リズムの乱れは、体の抵抗力を下げ、夏バテを引き起こします。体調が悪いと機嫌も悪くなりがちです。  
ご家庭では「早寝早起きをする」「朝ごはんを食べる」など、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。



## 第2回 食育集会(言葉)

7月11日(火)、言葉分野担当の先生による第2回食育集会を行いました。大切な食事のあいさつ『いただきます・ごちそうさま』の意味を知ることがテーマに、絵本を見たり、ゲームをしたりしました。おうちでも、きちんとあいさつができる習慣を身につけましょう！

**絵本『いただきます』**  
夕食の魚がどこからきたのか？魚はどんな風にして大きくなったのか？一切れの魚でも、その命だけでなく、その魚が食べた命も一緒にいただいていると気づかされる絵本。



**『いただきます』**  
様々な動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。食べ物を育てる人、運ぶ人、料理を作る人などに、感謝の気持ちを込めて食事を始めましょう。

**『ごちそうさま』**  
「食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう」という意味です。食べ物に関わるすべての人の動きに感謝して、心から「ごちそうさまでした。」と言いましょ。

『絵本紹介』食事のあいさつに関する絵本は、こんなにたくさん！小さな頃からあいさつを身につけるきっかけに。



**『栄養のうた』** 三色食品群を覚えられ、自分の体が食べ物からできていることを知ることができます。

**♪赤黄緑を とりそろえ きちんと食べれば じょうぶな子 運動遊びに お手伝い もりもり 活躍 元気な子 ※どんぐりころころ♪の替え歌です。**

**ゲーム『食べさせてみよう』** 「いただきます」のあいさつをしてからスタート！食べ物をひろい、お友だちのお口めがけて食べさせます。みんなに食べさせてもらっておなかいっぱい！「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずに。



お友だちのために、たくさん駆け回ってくれました。ありがとう！「ごちそうさまでした」

## ワクワク実験 「浮かぶかな？沈むかな？」

いつも食べている野菜や果物は、水に浮かぶ？それとも沈む？子どもたちと一緒に予想して、実際に水の中に入れて、浮かぶか・沈むか、確かめてみました。



「浮かぶと思う人？」 「は〜い！」

じゃがいも・さつまいも トマト・ミニトマト レタス・れんこん なす・きゅうり にんじん・ピーマン すいか・みかん

**トマトの不思議** トマトは浮かぶのに、ミニトマトは沈む。皮つきみかんは浮かぶのに、皮をむくと沈む。



みかんの不思議



なすを豪快に水の中へ。水しぶきが気持ちいいね！



楓組のお友だちも積極的に参加していました。

## みんなで「やってみよう！」



身近な野菜や果物を使い、食べ物に親しむことができました。実験結果は、子どもたちに聞いてみてください。

## ～フリー参観を終えて～

お忙しい中、フリー参観にお越しいただき、ありがとうございました。少し緊張しながらも、嬉しそうに食事をしている子どもたちの姿をご覧いただけただけではないでしょうか。引き続き、給食に関するご相談がありましたら、お気軽にお声がけください。



※次回のフリー参観予定：9月2日(土)～8日(金)

《保護者の方からの質問》  
Q：給食時の水分は、汁物のみなのか？水やお茶があっても良いのではないかと？  
A：水やお茶を置くこと…  
①しっかりと噛まずに流し込んで食べる「流し食べ」をすることが多くなり、噛む回数がとても少なくなる。  
②流し込むことで消化不良を起こす。  
③「流し食べ」では顎は成長できず、歯並びや顎の骨の発育に影響する。

お箸の正しい持ち方 DVDレンタルします  
借りたい方は、職員へ声をかけてください。

**食事の約束 守ろうね！**  
今年も以上児(松組・竹組・桜組)に「食事のお約束表」を渡します。夏休み中、食事のマナーが身についているか、チェックしましょう。2学期始業式に提出をお願いします。

引用：http://www.akira-dental.com  
以上の理由から、園では水やお茶は置かず、汁物を提供しています。活動の合間に、こまめに水分補給しています。