

食育だより No. 8

令和5年12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

12月になった途端、なぜだか気ぜわしいですね。大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。インフルエンザや風邪、新型コロナウイルスを予防するためにも、バランスのよい食生活を心がけましょう。

焼きいも交流会

11月10日(金)、東英小学校3年生、山形こども園4歳児との『焼きいも交流会』を行いました。心配していた雨も降らず、子どもたちは朝からワクワク。松組のお友だちが、はりきって焼きいもの準備をしてくれましたよ。



幼稚園で収穫した、大きくて丸々としたさつまいもと、石沢青果さんで購入した細長いさつまいもの2種類準備しました。



①洗ったさつまいもを新聞紙で包む。 ②①を水に入れ、新聞紙を浸す。わからずに困っていたお友だちに教えてあげる場面も。 ③②をアルミホイルで包む。 ④③を牛乳パックに入れる。



おいしい焼きいもができますように…。 みんなで拾った落ち葉を入れて「おいしくなあれ。」



小学生とこども園のお友だちも合流。「これから焼きいも交流会を始めます。」 紙芝居を見た後は、手遊び「焼きいもグーチーパー」、さつまいも料理の紹介、体操「いもほれホーレ」。



「さつまいもクイズ」問題をよく聞いてから、A・Bどちらかを考え、走り出します。 「重さ当てクイズ」Q:幼稚園で収穫した一番大きなさつまいもは何gかな? A:1921g



もぐもぐタイム

山形こども園のお友だち 東英小学校3年生
 体操やクイズで体を動かした後は、お待ちかねの「焼きいもタイム」。温かいお茶とともに「いただきます〜！」幼稚園のさつまいもはしっとり、石沢青果さんのさつまいもはホクホク。どちらも甘くておいしかったね!

第4回 食育集会(人間関係)

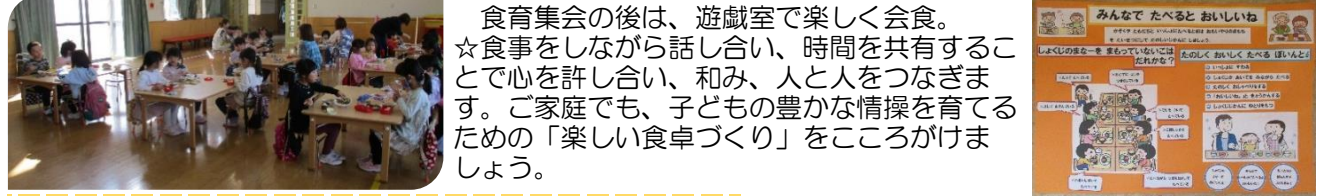
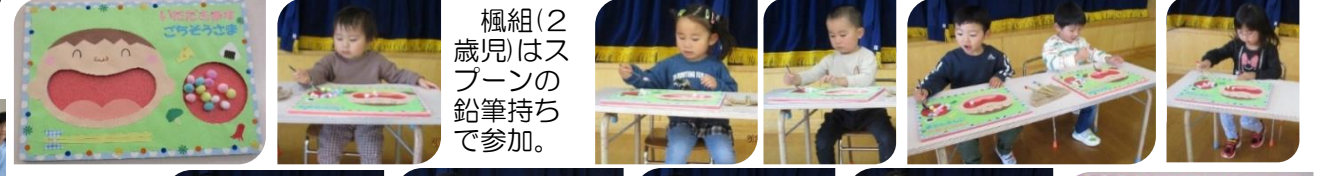
11月21日(火)、人間関係分野担当の先生による第4回食育集会を行いました。『共食〜相手の気持ちを考えて、楽しく食事をしよう〜』をテーマに、食生活の基本的なルールやマナーを学びました。家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。思いやりの気持ちを大切に、楽しい共食の時間にしましょう。



わかりやすいよう、食事の嫌な行為を実践。 ゴホゴホ… 口をおさえずに咳をして、飛沫が飛んでいる。 クチャクチャ 口に食べ物が入ったまま、おしゃべりをしている。 箸を正しく持てず、ポロポロとこぼしている。



箸の正しい持ち方のDVDを見ながら、自分の箸を持って練習しよう! 真剣に取り組んでいます。



食育集会の後は、遊戯室で楽しく会食。☆食事をしながら話し合い、時間を共有することで心を許し合い、和み、人と人をつなぎます。ご家庭でも、子どもの豊かな情操を育てるための「楽しい食卓づくり」をこころがけましょう。

◎一緒に食べると、なぜいいの?
 (1)人間関係がより強くなり、家族の会話が増えます。
 (2)子どもの心が安定し、情緒や感性が発達します。
 (3)文化(生き方、食べ方、暮らし方など)を伝えます。
 (4)社会の規範やマナーが学習できます。
 (5)たくさん食べることができます。

食べる前に電源OFF
 食事に集中できず、しっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなります。食事前に電源を切りましょう。