

令和6年 3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

この1年、心身ともに大きく成長した子どもたちに嬉しくなります。園での食事や食育活動が、子どもたちの生きる力につながるよう取り組んできました。1年間、ご理解、ご協力いただきありがとうございました。

健康 言葉 環境 **第6回 食育集会(まとめ)** 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、食事を楽しむ合う』ことを食育目標とし、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してきました。2月19日(月)第6回まとめの食育集会で今年度の振り返りをし、来年度へ向けて、健康なからだをつくるために、バランスの良い食事をとれたか、チェックできる方法を学びました。



- 【健康】『食べものは、おなかの中でどうなるのか?』『あいうべ体操』
- 【言葉】『いただきます・ごちそうさま』の意味を知る。
- 【環境】『食事に向かう環境・楽しく食べる環境とは?』
- 【人間関係】『共食～相手の気持ちを考えて、楽しく食事しよう』『正しい箸の持ち方』
- 【表現】『感触・におい・味を言葉や表情で表現する』『食育ピクトグラム』



《指でおぼえる食べものチェック》

- ・親指「ご飯の指」(エネルギーのもとになる炭水化物)
- ・人差し指「野菜・果物の指」(病気に負けないからだをつくるビタミン)
- ・中指「牛乳の指」(骨や歯を強くするカルシウムなどのミネラル)
- ・薬指「魚・肉の指」(血や肉をつくるたんぱく質)
- ・小指「バター」(エネルギーのもとになる脂肪)

- 〈チェックの方法〉
- ①指をひらき、手をパーのかたちにして、それぞれの指に上記のように名前をつける。
  - ②1日のおわりに何を食べたのか思い出し、食べたものが含まれる指をおって、チェックする。
  - ③最後に手がグーになったら大成功! バランスの良い食事をとれたことになる。
- もしも、まがらなかった指があったとしても、がっかりすることはありません。次の日に食べるように気をつければ良いのです。好き嫌いせず、色々なものを食べて、元気よく幼稚園に通いましょう。



進級へ向けて～楓組(2歳児)～

進級することは、子どもにとって楽しみでもある反面、保育室や保育者が変わり、環境の変化も大きく、心やからだ不安定になってしまうことがあります。安定した気持ちで新年度を迎えるために、2歳児は弁当包みの練習をしたり、自分の弁当や箸を使って食べたりしています。

「ご挨拶をします。」  
 「いただきます。」  
 お当番活動も、元気にしています。



松組 おにぎり作り

2月7日(水)3時のおやつは、松組さんが作った「ハリハリおにぎり」でした。ワクワク実験で切干大根を水で戻したことをきっかけに、切干大根作りもした松組さん。そこで、切干大根を使用したおにぎりを作ることに。まずは、絵本でお米のとぎ方を知り、お米をとぐところから始めました。(手洗い・消毒をしっかりと行い、エプロン・三角巾・マスク・手袋着用で行いました。)



水で戻す前と後の切干大根を見比べ。「黄色から白くなっていく!」と色の変化にも気づきました。

水に浸けたお米は白くなる。人参と、水で戻し切った切干大根も入れてスイッチオン!

おいしい! ご飯が炊けたら、混ぜご飯の素と一緒に混ぜるとおいしくおいがしてきたよ。

この日お当番の二人が味見係になり「おいしい!」いただきました!おにぎりの握り方を聞き、みんなでやってみよう!



優しく握って「おいしくなあれ。」 「松さんが作りました。どうぞ召し上がれ。」

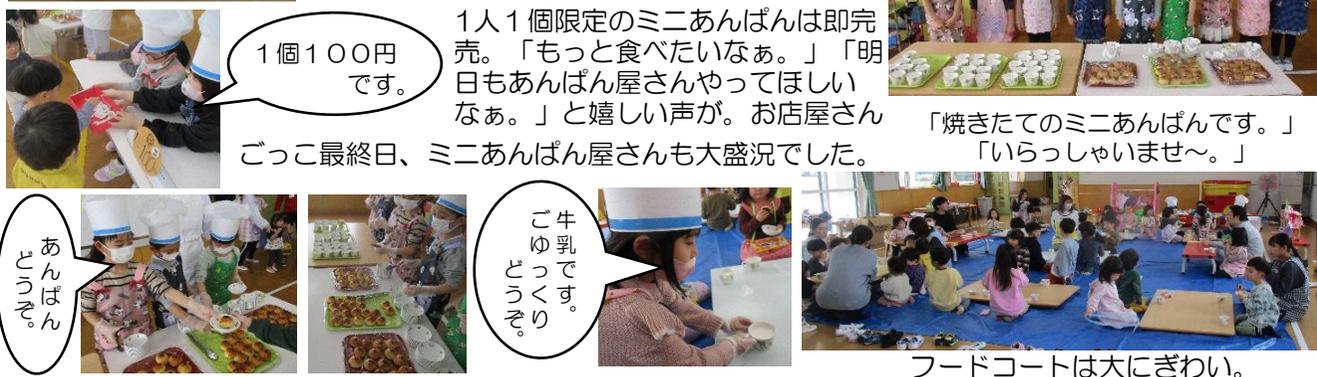
一人ひとりに配膳してくれました。松さんかっこいいね!

まつぐみのミニあんぱんや

2月22日(木)1日限りの『まつぐみのミニあんぱんや』がオープン!レジ係・あんぱん係・牛乳係を決め、おそろいの帽子を身につけ、それぞれの役割を一生懸命頑張りました。

1人1個限定のミニあんぱんは即完売。「もっと食べたいなあ。」「明日もあんぱん屋さんやってほしいなあ。」と嬉しい声。お店屋さんごっこ最終日、ミニあんぱん屋さんも大盛況でした。

「焼きたてのミニあんぱんです。」  
 「いらっしゃいませ～」



「あんばんごっさ。」

「ご牛乳、どっくろり。」

フードコートは大にぎわい。