給 食 便 り 6月号

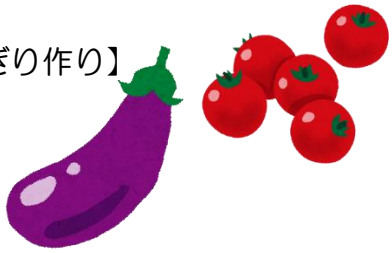
令和５年６月　志村さかした保育園

新年度が始まって早くも２か月が過ぎました。園での子どもたちは、毎日元気いっぱいに過ごしています。給食にも少しずつ慣れてきた様子で、４月よりも沢山食べてくれるようになりました。

食べ物への関心を高めるための食育

食べ物に関わる様々な体験は子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なものです。保育園では成長に合わせた食育を行っています。例えば、

２歳児・・・【食材知り】週に１回程度、給食前にその日の給食に出る食材の切れ端を見る
３歳児・・・【旬の食材の下処理】玉ねぎの皮むき、そら豆のさや取り、とうもろこしの皮むき
４歳児・・・【箸の使い方】【赤紫蘇ジュース作り】【味噌作り】
５歳児・・・【カレークッキング（包丁やまな板の扱い方）】【おにぎり作り】
　　【だしの取り方・味噌汁作り】【栄養についての話】



日常での食育が大切

上記のような食育は子どもたちもとても楽しみにしていて、毎回興味津々で参加してくれます。一方で、毎日の食事時間での食育もとても大切だと考えています。お友だちと一緒に食べる楽しさ、苦手なものにチャレンジする気持ち、食具の使い方や食べるときの姿勢など毎日の食事の時間を通して繰り返し伝えていきたい部分です。

関心を高めるために

①　子どもが苦手な食材も食卓にのせる

「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的だと言われています。子どもは初めて食べるものに対して恐怖心を持つものですが、日頃から身近にあることで抵抗感が減り、それが好き嫌いを防ぎ、減らすことにつながります。

②　子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは色とりどりの野菜や、大きさ・形・色が違う食材に興味津々です。また、季節によってお店に並ぶ食材も様々であり、旬を感じることが出来ます。子どもと一緒に食べ物について話をしながら買い物をしてみて下さい。

③　食事作りに参加する

何を食べるか考えることから、食事の準備、片づけまで
子どもの成長に合わせて楽しんで食事作りに参加してみて下さい。