



# おおきな〜れ!

食育だより No.1  
令和3年4月30日(金)  
認定こども園しおみ

認定こども園しおみでは毎日の生活の中で「食」や「自然」に興味を持ち、『食育』という活動を通して、心と体を育てる関わりを大切にしています。

『食育』には「食」の大切さだけではなく、子ども達が成長する過程において、たくさんの大切なことが含まれています。それらの大切なことをお家の方にも感じて頂けるよう、この『おおきな〜れ!』を通して、園での食育の取り組み、子ども達の様子、「食」情報などを載せて、お知らせしていきます。

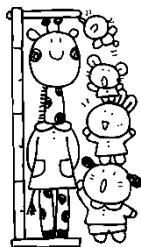
『食育』の活動を通して様々な経験をすることで、子ども達の心と体の健やかな成長を願い、併せて、このお便りが保護者の方々の『食育』を考えるきっかけの一つになることを願います。

## 「みんなのころとからだも おおきな〜れ!!」

### ・「食育」とは?

「食を営む力=生きる力」

- ・体の中のしくみを育てること（元気な体）
- ・心と人間性を育てること（豊かな心）
- ・食の知識を増やし、食べるものを選ぶ能力を育てること（食への興味・関心）

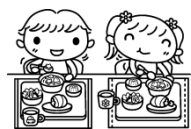


### ・園での「食育（クッキング）」の取り組み

「生きる基本、生きる力を大切に」

「食べることが、楽しくうれしくなる子どもに」

幼児期の食べ物との楽しい出会いは、食べることへの意欲のベースになります。



- ・五感（みる・きく・さわる・かぐ・あじわう）を使って食材と触れ合い、食材に対する興味や関心を育てる。
- ・遊びからクッキング（調理）を通して、作る楽しみ・食べる喜びを友達と共に感じ合う。
- ・食べ物育てる経験から、食べる物への感謝の気持ちを持つ。
- ・季節の移り変わりを感じる心、五感の働きを通しておいしいと感じる感覚、食事のマナーなどを大切にする。



さあ、新年度!! 食べることに興味を持とう!!



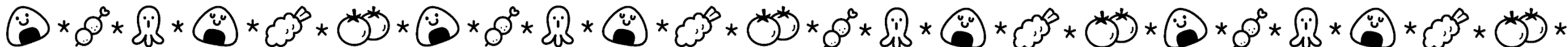
認定こども園しおみでは特別な行事を除き、完全給食です。調理長を始め、調理員や栄養士の方々が、子ども達の体と心の成長を考え、バランスのとれた献立を作成し、桂学園オリジナルのメニューになっています。和、洋・中・世界の様々な給食が出てきます。食べたことのないもの、初めての食材、様々なメニューに取り組んでいます。幼児期という大事な時期に、様々な食を楽しみ、美味しさを知り、体の栄養素を知り、大きくなります。H26年度から始まった給食ですが、「美味しい!」「今日の給食何かな?」とお昼の時間を楽しみにし、おかわりを沢山する子や、苦手なものがあり、なかなか給食が進まない子と、様々でしたが、苦手だった物も「みんなと食べれば美味しい!」「野菜を食べると体も心も強くなる!」と頑張って給食を食べる姿が見られ、徐々に苦手なものも克服しています。一人ひとりの子どもの様子を見ながら、分量を考え、全部食べられる喜びを味わう為に自信を付けていけるよう職員一同関わっています。新入園児のお友達も沢山食べ、沢山遊び、大きくなろうね!!



「おいしい!」顔がいっぱい!!



「食育」は体だけではなく「心」も育てます



## こども園での給食の時間、大切に関わっていることは・・・

### <姿勢>

- 良い姿勢
- 足を床につける
- おなかを机に近づける

食べる時の姿勢は大事です。これは普段から意識して気をつけていないと、なかなか身につけません。椅子に座って食事をする場合、足を床にしっかりとつけることは、噛む力にも影響があります。

園では、できるだけ姿勢にも子ども達自身が気づけるような、ことばがけをしています。小さい子ども達ですので、繰り返し繰り返し・・・の日々ですが、姿勢良く食事をする事の大切さを感じてもらえるよう関わっています。

### <食べ方>

- ご飯・おかずをバランス良く食べる（先におかずばかり食べない・・・など）
- 箸やフォークを使って食べる（手で食べない）
- 自分に合った量を口に入れる（多く口に入れ過ぎない）
- できるだけきれいに食べる（こぼさないように気をつける）
- 色々な物を食べる（偏食などについて）
- 時間がかかり過ぎないように、食べることへの意識を持つ  
（よそ見、おしゃべり・・・など）



食べ方の中でも大切なことがたくさんあります。お箸の持ち方は、手先のこまかな発達を考えると、きちんと持つということは子ども達にとってはまだまだ難しいので、お箸を使っている子ども達には、できるだけ正しい持ち方に近づけられるよう関わっています。また、机の上にこぼし、床に落ちた物も、先生が全部片付けてしまうのではなく、子ども達自身にもお手伝いしてもらい、きれいにすることで、自分の身の周りもきれいにして食事をする気持ち良さも伝えています。

このような食事の習慣は言ってしまうとすぐ身につくものではありません。日々の関わりの中から、園でできる関わりを大事にしていきたいと思えます。お家でのお子さんとの食事は、小さい弟妹がいると、親はなかなかゆっくりと食事ができない時がありますが、その中でも気づくことがあれば、ぜひ、子ども達が自分自身で気づけるようなことばをかけ、繰り返しの中で、少しずつでも伝えていってもらえたらと思えます。

家庭やこども園での食事は子ども達にとって、楽しい時間の一つでもあると思えます。「食べること」を十分に楽しみながら、心も体も大きくなってもらいたいですね！



しっかり食べていますか？朝ごはん！

朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。その秘密はズバリ、脳の働きにあります。脳は、体が眠っている間も、休まずに働いているため、朝にはすっかり「栄養不足」に。そこで、朝、ごはんやパンを食べて、脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると、脳が元気になるのです。しかし、小さな子ども達は朝起きて、すぐには食べられないことが多いかもしれません。朝食を食べ始めるまでの時間も考えると、早寝早起きの習慣も大事になってきます。



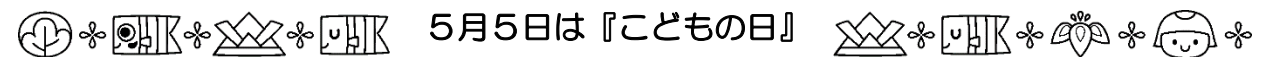
元気のもと＝朝ごはん



園では、午前中に体操をしたり、外遊びをしたり、主な活動を楽しみ、体をたくさん動かします。そして、午前中に体をしっかりと動かすと、お昼ごはんもたくさん食べることができます。

園生活の中でも時々、朝から元気がない子、活動中に何となく、意欲が感じられずに“だら～”としている子も見られます。また、登園してすぐに、「おなかすいた～」と言う子もいて、「朝ごはんを食べないで来たのかな？」「朝ごはんが足りていなかったのかな？」・・・と感じることも。

時には遅く起きてしまい、朝、時間が無くなってしまふこともあるかと思いますが、そんな時は、バナナ1本、パンを少し、おにぎり1個でも良いと思えます。何か少しでも口にすることで、元気のもとになると思えますので、お子さんの元気な1日のスタートとして、朝ごはんの大切さを改めて感じ、伝えてもらえたらと思えます。ウキウキ・わくわくの中、始まった新年度です。「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に！（※文部科学省、推進キャンペーン合言葉）



「こどもの日」の由来、ご存じですか？「こどもの日」は昔、「端午の節句」と呼ばれ、女の子のお祭りだったそうです。その後、武士の力が強くなってきたことにより、武を重んじるということで、男の子の出世を願う行事に変化し、昭和23年に「こどもの日」となり、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図る」趣旨で国民の祝日になりました。



さて、「こどもの日」に食べるものと言えば、「かしわ餅」！なぜ、「かしわ餅」かと言うと・・・。「かしわ」の木は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないので、いつも葉がついています。そんな「かしわ」のように、こどもが生まれ、家系がずっと続き、家族が幸せになりますように・・・という願いが込められ、「かしわ」の葉が使われているのだそうです。（ちなみに「ちまき」は？・・・災厄を除くと言われる葉に包まれています。また、良く聞かれるべこ餅は、かしわ餅と併せて、この時期に食べられているお餅ですが、北海道や東北地方だけのようです。）今年度は、連休となるため、こどもの日のお祝いを今日行いました！！「こどもの日のお祝い」で、健やかな成長を願いながら、かしわ餅とべこ餅も頂きました。行事の中で「食」にも関心を持ってもらえるよう関わり、子ども達と共に楽しい食の時間を過ごしたいと思えます。