



食育便り



2020年 4月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019
新しいクラス、新しいお友達、ピカピカの気持ちで新しい一年がスタートしました。「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食を提供していきます。

4月19日は食育の日



食育とは、食に関するいろいろな知識を身につけ、バランスのいい食事を選択し、健康な食生活を送るための力を身につけることです。大人になってからも食に関する正しい知識を持ち、健康な生活ができるよう、心や体の基礎ができる乳幼児から食育に取り組むことが重要視されています。

茨城県の食育スローガン **おいしいな**

お おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣病の大きなカギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることから望ましい生活リズムを整えましょう。

い いただきます、ごちそうさまをいましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうございますの気持ちを表しましょう。

し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事に一品のおかずを足すと栄養のバランスが整います。

い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

食事中的の会話が食育の第一歩



食事の中に楽しく会話することは「食事は楽しいもの」という気持ちを生むだけでなく、子どもの食への興味・関心を高める良い機会です。お子さんの成長に合わせて、できることから少しずつ取り入れてみましょう。

●食事の前にメニュー名を伝える

メニュー名に具体的な食材名が入っていると良いです。食材名がわかると「これには〇〇が入っているのか」「〇〇ってこんな味がするんだ」とイメージできるようになります。

●食材の名前を教える

「これはネギだよ」「これがキャベツだよ」というように、毎日の食事で意識して使っている食材の話をしていると、自然と味の違いや食感の違い、香りの違いなど覚えていきます。

●旬を意識する

最近では生産・栽培技術が向上しているので、さまざまな食材が通年で回っています。しかし、栄養価が高くおいしいといわれるのは旬。その食材が本当においしい時期に食べると、嫌いだった野菜も食べられるようになるかもしれません。

●味やおいの話をする

「今日のかぼちゃは甘いね」「このおかずは香ばしいにおいがするね」など、味や香りについても話すといいでしょう。

●音や食感について

焼き海苔を食べるときに「パリッという音がしたね」、きゅうりを食べたら「ポリポリ音がするね」などひと言伝えると、食の楽しみ方にバリエーションが出てきます。



当園では一年を通じ、さまざまな形で食育に取り組んでいます。5歳児では野菜作りや、おにぎり作り、自分の分の食事の盛り付けをしています。「お米ができるまで」「食べ物の由来」など、食に関する話をしたり、もちつき会では、もち米がおもちになっていく様子を見せたりしています。また、誕生日、端午の節句、七夕、クリスマス、ひなまつりの日の給食には行事にちなんだ楽しい食事を出しています。行事食を通して、子どもたちに食事の楽しさや、季節、日本の食文化を伝え、「食」に興味を持つきっかけになるといいなと思います。

