



# 食育だより



## 《きりんぐみ》

あっという間に卒園の季節となりました。小さい頃は苦手なものもたくさんあったり、お箸を使うことも難しかったりしていた子どもたちも、食事のマナーを知り、何でも食べようとするようになりました。今月は、各クラスに給食の時間、順番にお手伝いに行き一緒に過ごしています。少し緊張ぎみな子もいますが、小さいお友だちのエプロンを付けてあげたり、絵本を読んであげたり、一緒に食べ、関わる姿はすっかり頼もしいお兄さん、お姉さんですよ。

また、最後のクッキングではピザ作りをしました。生地から伸ばして形をつくり、トッピングして、オーナーさんに園庭のピザ窯で焼いてもらいました。苦手な食材があっても、みんなおかわりまでたくさんし、ぺろりと食べていました。いいお天気の下、たくさんの先生に協力してもらい、とても良い経験、そして思い出になりました。



## 《ぱんだぐみ》

進級が近づき、年長さんと一緒に、その日の食数を聞きに行くようになりました。各クラスのお友だちや先生、調理室の先生とも関わる機会が増え、自分たちのお当番が来る日を楽しみにしていますよ。また、月刊絵本に色々な国の料理が載っていて「これほどこの国の料理だろ〜」「食べてみたいいな〜」という声も聞かれます。

かなえ保育園でも色々な国の料理が給食に出ています。みんな「おいし〜」と何でもよく食べています。これからも食事のマナーを確認しながら自分の食べられる量を楽しく、おいしく食べ、健康的な食生活が身につけて欲しいと思っています。



## 《うさぎぐみ》

以前に自分たちでおにぎりを握って食べた経験からお料理にも興味を持ち始めたうさぎぐみさん。園庭でも葉っぱや実を使ってお料理をしたり楽しんでいます。先日、きりん・ぱんだぐみさんのクッキングの様子を見せてもらいました。エプロンや三角巾をつけて、生地をのばしている姿を見て子どもたちの目はキラキラ！ぱんだぐみになってクッキングができる日を心待ちにしています。

食べることも大好きなうさぎぐみさん。作って食べることの楽しさをどんどん知っていつもらいたいです。また、お箸の使い方最初頃に比べてだいぶ上手になってきました。食べる時のマナーや姿勢なども引き続き伝えていきたいです。



★**食事のマナーチェック**★

今年度は食事のマナーを守れたかな？  
チェック出来なかった項目は来年度頑張りましょう。

- 食事の前に手を洗う。
- 食事の挨拶をする。
- 最後まで座って食べる。
- 苦手なものでもひと口は食べる。
- みんなで楽しく食べる。

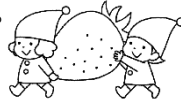
## 1年間の食事を振り返ってみよう！

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はイチゴにたけのこや春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりやさんま、さつまいも、冬は、はくさいにだいこん・・・園で収穫したものもありますよ！旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、3食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を子どもとともに振り返ってみましょう！



## 《ひよこぐみ》

園庭から帰ろうとすると「お腹すいた〜」と帰ってくるひよこ組さん！毎日の給食を楽しみに、「今日の給食は？」と聞いています。朝の登園時や外遊びの前に献立表をみて「今日は〇〇〜」と好きなメニューだと大喜び!!野菜は苦手な子が多かったですが、最近は野菜も意欲的に食べられるようになり、食べる量も増えてよく食べるようになっていきますよ。3学期になりお箸も始まりました。はじめは使い方に苦戦する様子も見られましたが、今では上手に使いこなしていますよ。自分でスプーンやお箸を使い分けながら食べています。残りの給食でも食事のマナーや正しい持ち方等を丁寧に伝えながら楽しく美味しく頂きたいと思っています。



## 《ありんこ②ぐみ》

様々な食材に触れ園庭の実を感じ、食の楽しさに触れていたありんこ2ぐみさん!!1年間で味で！目で！食を感じ、おいしさをいっぱい楽しみました。お部屋では、お皿やお弁当箱においそうに食べ物を並べスプーンと一緒に持ってきてくれるのですよ。なんと「どうぞ」とコップを用意し飲み物まで!!普段の食事を再現して楽しんでいる姿があります。食への興味が広がっているのを感じました。給食では苦手なものも保育士の声掛けで少しずつ食べてみようとする姿がみられるようになりました。またおかわりを見て、「にんじんさん」「これ何？」と言葉にすることも…。食材に興味を持ち、楽しく給食をいただくことができました。1年間、たくさん食べて心も体も大きくなりました。これからも、様々な食材に関心を持って、楽しく食事ができるようにしたいと思います。



## 《ありんこ①ぐみ》

園庭やお部屋でいっぱい体を動かすようになりお腹もすくのか、給食の用意をしているとじっと見たり、声を出したりして楽しみに待っているありんこ1ぐみさん。手を洗ってイスに座ると、箱からエプロンを取り出し自分でつけようとする姿も見られます。「いただきます」をするとスプーンを使って一生懸命すくって食べたり、低月齢のお友だちも手づかみや少しずつスプーンに興味をもつようになってきました。そんなお友だちは、最近ではままと遊びが好きで、お弁当箱やお皿に好きな食べ物を入れて保育士に見せたり、自分でアーンと口をあけて食べたり、食への興味がどんどん出てきています。「おいしいねー」と声をかけると「うん」とうなずいて食べていますよ。これからもお友だちと一緒に給食やおやつを楽しんでいきたいです。

