

2025年 2月



# 食育だより



トナリのかなえ保育園

## 【食事の振り返り】

今年度最後の『食育だより』となりました。一年の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう！

- 食事前に手をきれいに洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」が言えましたか？
- 正しい姿勢で食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- 朝ごはんはきちんと食べましたか？



## 楽しい食事って何だろう？

### 「楽しい食事」から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方を経験させていますか？『楽しい食事』体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した『食育』での働きかけが必要です。

- |                |                |                |              |
|----------------|----------------|----------------|--------------|
| ① 幼児期からの食事作り体験 | ② 家族そろっての楽しい食事 | ③ 規則的な生活リズムの確立 | ④ 快眠・快便・自律生活 |
|----------------|----------------|----------------|--------------|



### ◆いちごぐみ◆

入園した頃は、離乳食を食べていた子どもたちですが、今では、普通食をスプーンや手づかみで自分で食べられるようになってきました。また、ご飯が大好きないちご組さんは「ごはん食べるよ！」の言葉を聞くと、お片づけをして、ご飯の用意（手洗いなど）をしてくれます。また、エプロンも自分の物を自分で取り、保育士に「つけて！」と渡してくれます。苦手な食べ物もありますが、楽しくもりもり食べて、楽しい給食時間を過ごしています。



### ◆ばななぐみ◆

進級した頃は、保育士に援助して貰いながら食べていたばなな組さんでした。給食を食べる前に手を洗うのも先生に手伝って貰っていたのが、今では自分で水を出して、泡のポンプを『1 かい』押して…と自分で出来るようになりました。エプロンも自分で取ったりして、これからご飯を食べる準備を進んで行くようになりました。絵本に出て来たものを中心に、名前を知っている食材を見つけると「これ〇〇！」と嬉しそうに言ったり、知らないものを見つけると「これは？」と質問してきてくれたりと楽しみながら食事をするようになってきました。苦手そうな食べ物もお友だちがおいしそうに食べているのを見て一口食べてみると「おいしい」と分かりその後、パクパク食べ始める姿もありました。今は、スプーンを下から持って食べられるように少しずつ頑張っています。お家でも応援してあげて下さいね。



### ◆ぶどうぐみ◆

進級して「おいしいね」という気持ちを共感しあったり、食べ物の話をしながら保育士や友だちと一緒に楽しく食事をしてきました。5月にピーマンの苗植えをし、成長を観ながら水やりをして育てました。小さな身になっているのを発見した時、大喜びのぶどう組のお友だちでした。ピーマンが苦手なお友だちも食べられるようになりましたよ！

年間を通して楽しく食事をし、意欲的に食べられるようになってきました。今は、食事マナーを意識できるようにしています。引き続き、楽しくゆったりとした雰囲気の中で、食事を進めたいと思います。

