



給食だより

入園、進級から一ヶ月経ち子どもたちも園での生活に慣れてきたのではないのでしょうか。給食やおやつも徐々に完食できる姿も多くなってきました。食育活動も徐々に始まっています。先日は、なのはな組に三色栄養の話をしました。毎日の給食の食材を三色に振り分けしてもらっています。乳幼児期は「食を営む力の基礎を培う」大切な時期です。この時期の食を通じた経験は、心身の健やかな成長発達に影響を与えるだけでなく、生涯を通じた健康にも大きな影響を与えます。日々の食生活を大切にしていきたいです。

【野のはな保育園の食育活動について】

野のはな保育園の食育目標は、「・食べることに興味、関心をもつ。・みんなで食べることを楽しむ。・体に良い食べ物について知る。・食べる事を通して感謝の気持ちを育む。」です。

食育目標を踏まえ、各学年年間のねらいを定め、計画的に進めていきます。コロナ禍ではありますが、できる方法を検討し進めていきたいと思っております。

乳児クラスは、ご家庭とも連携し、毎日の食事を通して、個々の口腔内や身体の発達を見極め、促しながら、自主性をもって食べることを支援していきます。食べ方やマナーについても日々の食事の中で繰り返し伝えていきます。野菜やくだものに触れる、野菜の皮を剥く、ちぎる、目の前で調理するところを見るなど、簡単な調理保育も経験し、食への興味を育てていきます。

幼児クラスでも、食べ方や食事マナーをしっかりと伝え促していきます。特に食具の移行については、スプーンの鉛筆握りが定着したら、4歳児クラスを目安に個別に箸へ移行します。ご家庭でもスプーンの鉛筆握りが定着してから、箸への移行をお勧めします。トレーニング箸は使用せず、通常の箸を使用し、遊びの中で十分に練習してから、食事で箸を使うようにしましょう。

畑やプランターでの野菜の栽培は、年間を通して行います。給食で使用した野菜の皮などで堆肥を作り、栽培した野菜を使用して調理保育を行っていきます。一連の工程を知り、五感を使った調理保育を行い、感性を育てます。年長での食育活動も行っていきます。食物と身体との関係を理解し、三色栄養を実践していきます。また、包丁を使った調理保育、環境や食の問題、命の循環についても知る機会を作っていけたらと思っております。子どもたちが、食事の時間が楽しいと思える、食べるのが好きになるような食事と環境づくりに努め、丁寧に子どもと関わっていきたく思っております。食育の基本は、日々の食事です。ご家庭でも、毎日の食の積み重ねを大切にしていきたいです。

【水分補給について】

これから徐々に暑い日が増えていきます。熱中症予防のためにもこまめな水分補給を心掛けましょう。子どもは日中は汗で全身びしょりになることもありますし、寝苦しい夜は一晩で大量の水分が汗として失われます。水分を補給する際は砂糖を摂りすぎないようにしましょう。清涼飲料水には多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり疲れやすくなります。日常の水分補給には麦茶や番茶が望ましいでしょう。



【5月の旬の食材】



かつお さわら にんじん レタス アスパラガス
グリーンピース スナックエンドウ 新じゃが 新玉ねぎ