

給食室の窓から

6月は食育月間です。19日は食育の日

2021.6

みたかつくしんぼ保育園では、食べることは生きることと考え「食を営む力」を育みたいと考えています。

『日常生活の様々な経験を通じ「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる』を食育目標にしています。

食育活動としてクッキング活動に意識が向きがちですが、それは保育園活動の1つであり、本当の食育は日常生活の中でこそ行われているものだと思います。

(※感染対策を徹底し、可能な範囲で食材に触れたり、調理を行っています。)

【乳児クラス】 「たのしく食事をする」ことを大切にしています。

乳汁→離乳食→乳児食の生後2年半から3年間で、身体の発達や脳への刺激の中で様々な機能を身につけていく大切な時期です。だからこそ、「食べることってたのしい、うれしい」気持ちを育てていきます。



0歳児クラス ミルクや母乳以外のものを始めて口にしていきます。

長い時間をかけて離乳し「食べていく」ことを学びます。

1歳児クラス 大人にお口に運んでもらうことが次第に減っていき、自分で食

具を使うことを学びます。自分でお口に運べるようになって、好みもどんどん出てきます。



2歳児クラス 自分で食べることがますます楽しく、お友達と食卓を囲むこともうれしくなっていきます。

【幼児クラス】

「自分で」から「お友だちとたのしく食べる」「気持ちよく食べる」ことを身につけていきます。

お当番やお手伝いを通じ、自分だけでなく周囲のことも気かけながら食事に関われるようになります。

3歳児クラス 翌日の給食食材(野菜)の皮むきなどを日常的に行います。

「明日の玉ねぎの皮むきをお願いできる?」「枝豆もげるかな?」「ピーマンの種取りもお願い」等、様々な食材に触れていきます。季節の行事でのクッキング活動も増えていきます。食事の姿勢のお話もします。



4、5歳児 ピーラーや包丁の経験もします。そのために、「ごはんの話」をします。給食室の大きなお鍋やお釜、特大ボウルや大きなまな板、長いヘラや菜ばしなど、実際に見て触れてみます。食べ物だけでなく、道具にも触れながら「道具を正しく、大切に使うこと」も感じてほしい。「これで何人分作るの?」「100人分!?すごーい!」とますます食事が日常に近づきます。5歳児は日替わりで1人ずつお米ときをしてくれます。

ぐーぽぽぽ
ぐすもす組(3歳児)にごはんをおいしく食べる秘訣!姿勢の話をしました。



テーブルとおなかの間に
ぐーぽぽ!!



自分のたがるところは
ぽぽぽ!!



おかあは
ぽぽぽの
とこぽ!!

子どもたちは、よく話を聞いてくれました。
次の日はみんな「ぽぽぽぽぽ」でした〜o