

給食室の窓から



2022.6

●6月は食育月間です。19日は食育の日

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」を育んでいき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』ことを食育目標にしています。

0歳児	ミルクや母乳以外のものを始めて口にしています。 長い時間かけて離乳し「食べていく」ことを学びます。
1歳児	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ると、好みもどんどん出てきます。
2歳児	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。
3歳児	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?」「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。
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をお部屋に運び、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人ずつお米とぎをしてくれます。



●しっかり噛んで食べよう！

しっかり噛むことは食べ物をかみ碎き、唾液の出を良くして、消化のしやすい状態にし、栄養を取り込みやすくなります。噛むことで舌の使い方を覚え、言葉を正しく発音することに繋がります。顔周りや頸の筋肉を発達させて、姿勢をととのえるなど、噛むことは食べること以外にも重要な働きがあり、子供の発育に深く関わっています。

虫歯になりやすいところ

- ・奥歯の噛み合わせの溝の部分
- ・歯と歯肉の境目
- ・上の前歯



虫歯を予防するために

- 好き嫌いなく、何でも食べるようしましょう。
- 甘い物は食べ過ぎない、おやつはだらだら食べない
- 寝る前は必ず歯磨きをし、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。

