



食育だより

野菜に親しみ、健やかな成長を！

元気な体をつくるために、バランスの良い食事、特に野菜をしっかり食べる事が大切です。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！今回は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

★野菜の摂取量が少ないと？

風邪や病気に
かかりやすくなる

便秘になり
やすくなる

生活習慣病の
リスクが高まる

成長に
必要な栄養が
不足する



★おうちでできること

1. 食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。



2. 野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。



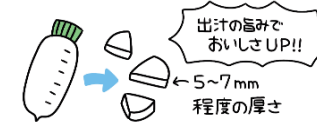
3. 調理の工夫で食べやすくする

苦味・えぐ味・辛みがある野菜は、下処理（下味・下茹でなど）を工夫して、食べやすくしましょう。



固くて土臭さがある根菜は、ほっくりとなるまで長時間煮て、出汁で仕上げましょう。

子どもの好きな味付け、または好きな食材と組み合わせて美味しく食べましょう。



一字保育園給食・食育の様子

もみじ組

活動の量が増えたことや体力がついてきたことでよく食べるようになりました。食事中に食べながら眠くなる子どももいなくなり、20~30分程で全員が食べ終わる日がほとんどです。手作りおやつの際におかわりがあると、保育士の「おかわりいる人？」の声に「はい」「いるー」と手を挙げ、おかわりを受け取ると大喜びで食べます。これからもたくさん身体を動かして、心地よい空腹感の中で美味しく食事をし、まだまだ続く寒い時期を元気に過ごしていきたいと思います。

ふたば組

エジソン箸を使い始めた頃は、途中から「スプーン下さい」の声が聞かれましたが、今では最後までスプーンを使わず殆どの子どもが食べられるようになり、お箸へ移行した子どももいます。そんなふたば組さんが今取り組んでいるのは”食器を持って食べる”です。プレート皿から、主食・主菜・副菜のそれぞれの食器へ変わりました。持ちやすくなった反面、お茶碗を持つ時に、左手で高台を支え、親指を縁に添えずに側面を指を掴んで持ったり、テーブルに置いたまま食べたりすることもありました。繰り返し、「持って食べようね」と声を掛けたり「〇〇さん、持てたね」と褒めることで「先生、こう？」と持ち上げて見せたり、口の側で安定して持つ事で食べこぼしも少なくなりました。楽しい給食の時間、友だちと美味しく食べる中で”食器を持って食べる”に取り組み、丈夫な身体作りができたらいいなと思います。

つくし組

食欲の秋を終えても子ども達の食欲はおちません。以前までは減らしていたAちゃんは「食べれるから減らさなくていいよ」と完食できるようになったり、好き嫌いがあり、「食べたくない」が多かったBくんは「食べてみようかなー」と一口食べるようになり、「あれ、おいしい！」を新たな発見です。このように一人一人の食への関心が高まっており、友だち同士で「ご飯いっぱい食べたらかぜひかもんね」「強くなるもんね」と話す姿も見られ、おかわりする子どももたくさんいます。又、毎月の食育の日も楽しみにしており、12月のクッキー作りはわくわくドキドキの貴重な体験となりました。外でたくさん体を動かし、おいしい給食をモリモリ食べ、寒い冬を元気に過ごしています。

のびろ組

「お腹すいたー」「今日の給食何だろー」「誰か知ってる？」という子ども達の会話の流れで、食堂へ行く前に献立表のチェックが始まります。「せんせー何て書いてあるの？」と言われ、「では、発表します！！今日の給食は〇〇です！！」と伝えると何のメニューでも「イエーイ！！」と嬉しそうです。苦手なメニューの時は、時間がかかってしまうこともありますが、少しでも食べてみようという気持ちが大きくなってきたのびろ組さん。本当によく食べるようになってきました。色々な食べ物にチャレンジして強い体を作ってほしいなあと思っています。

あすなろ組

園舎裏に実った金柑ちぎりをしました。手の届く場所に実っている物は自分で捕ります。思った以上に力があることがわかり、苦戦する姿が見られましたが友だちに枝を押さえてもらい取ることができました。また、コツをつかむと、自分が届く所はどんどん捕っていきあつという間に手が届く所は取ってしまいました。次に高い所は保育者が高枝切バサミで切り、それをザルに入れます。これもまた、競争のように取ってしまいました。待ちに待った試食です。「ん～すっぱい！」「あつ！皮、意外とおいしい！」「ん～苦い！」「もう食べてしまったよ！もう1個食べたい！」とそれぞれの意見が聞かれました。次の日、栄養士の先生が”砂糖漬け”にしてくれて、また違った味になり、おかわりする子どもも見られました。自然の恵みを味わい、楽しんだあすなろさんでした。



食育活動報告

- 10月: 芋掘り・焼き芋パーティー
食育 青空レストラン
- 11月: 食育 セレクトおやつ(ゼリー)
- 12月: みかんちぎり・餅つき
食育 クッキー作り

