

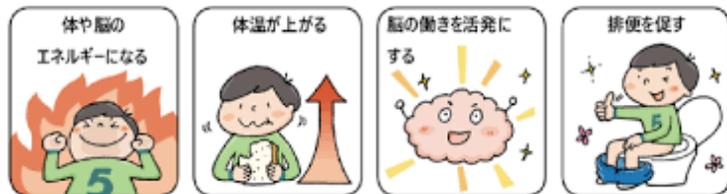


今日の朝ごはんはどっちでしたか？



毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、いいことたくさん♪



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて朝の排便を促します。

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。



食育活動報告

- 10月: 芋掘り・セルフドッグ
- 11月: 焼き芋パーティー 青空レストラン・カフェ
- 12月: 餅つき・みかんちぎり クッキー作り

一字保育園の食育・給食の様子

もみじ組(0歳児)

始めはパクパク食べていた子ども色々な味を知り、『好み』が出てきてべえ〜と口から出してしまう事も多くなってきました。大好きなおかずやご飯の下に隠してみたりしながら口の中へ時々見つかってしまう事もありますが、そのまま食べてくれる事も。そんな時は、すかさず「〇〇食べれたねー」「おいしかったねー」「すごいなあー」と声を掛けます。するとニコニコの子ども達。『食べる事が出来た』という自信を持てるよう、声掛けをしながら楽しい食事の時間にしていきたいと思っています。

ふたば組

プレート皿から主食・主菜・副菜とそれぞれの食器へと移行しました。「お皿を持って食べようね」と声を掛けると、新しく変わったことから慣れないお皿を持ち上げようとするとこぼすときもあったり、持つのを忘れて食べる子どもも見られました。繰り返し伝える中で「先生こう？」と持ち上げて見せられたり、小さな手で皿をしっかりと持って食べる子どもが増えてきました。又、「ご飯とおかず交代交代食べてね」と三角食べにも取り組んでいます。

のびろ組

初めてのクッキングにエプロン・三角巾を身に付けてながら一人ひとりのワクワクが伝わってきました。いざ、クッキング開始！(クッキー作り)2色の色の生地を使って好きな形を作ります。すぐに思いついて作り始める子ども、何を作っていいかわからず悩む子ども、保育者と一緒に作る子ども等、様々でした。出来上がったクッキーを友だち同士で見せ合い「かわいい♡」「すごい！」と大興奮でした。「おいしくなるかな？楽しみ♡」と焼き上がりを心待ちにしていたのびろさんでした。

いつもは暖かい布団からなかなか出てこれず、何度も起こされているお友だちも今日は「クッキー焼けたよ！」の一言でパッと午睡から目覚め、いつもこうならいいのになあ〜なんて思ってしまった担任でした。食堂に入ると「う〜んいい匂い♡」「うわあーおいしそう♡」「ちゃんとできてる！」と大喜び。自分で作ったクッキーは格別の味だったようで、おいさを噛みしめていました。

もみじ組(1歳児)

「いた☆*っゆ！」の挨拶でおいしそうに食べ始めます。そして、食べさせてもらうより、自分でスプーンを持って食べる時間が増えました。そのスプーンの持ち方は上から握りが多いです。今は、自分で食べたいという気持ちや自分でできる喜びを大切にしながら見守っています。その持ち方でしっかり口へ運べるようになった頃に次のステップ。下から持ちへを促したいと思っています。(中には時々下から持ちで食べる子どももいます)その為には、手首をくり返し反らす手遊びやサラサラ砂をスコップですぐバケツに入れる遊びなどを取り入れスプーンを下から持ちへの獲得につなげたいと思います。そして最終目標は鉛筆持ちです。一人ひとり興味・関心・意欲は違います。そこを踏まえながら『楽しく進めていく』をモットーに取り組んでいきたいと思っています。

つくし組

お迎えが来て開口一番「今日ね、大きい緑の葉っぱみたいなお野菜ぜんぶ食べたよ！」とおばあちゃんに報告したAくん。その日一日たくさんあった出来事の中で真っ先に報告したくなるほど嬉しい出来事だったのかもしれませんが、おばあちゃんに褒められ、「明日もお野菜食べる」と宣言する姿に頼もしさを感じました。また、その場にいたお友だちも「僕も食べたよ」「私もぜんぶ食べた」と声を上げると一緒に褒めてもらえました。以前に比べると、苦手なものを自分で食べてみようとする姿が増えました。励まされて、褒められて意欲へと繋がることもありますが、一番大きいのは“お友だちが頑張っているから”かなと、食事の様子を見ながら感じました。まだ、黙食は続いています。お友だちと一緒に食べる時間が楽しくなるような食事の時間を過ごせるといいなと思います。

あすなる組

楽しみにしていたクッキー作り。作りたいものは決まっていますが、形にするのは難しいようで始めは生地を丸めてみたり、伸ばしてみたりするばかりでした。しかし、保育士が作って見せると「なるほど」とイメージがわいたようで、それぞれが作り始めました。さすがはあすなるさん。プレーン・ココアの2色の生地を使い分けていました。作るうちに愛着が湧いてきたようで、「食べるのもつたいないな」とつぶやく子どももいました。待ちに待ったおやつ時間...クッキーの焼き上がりに大喜びで友達と見せ合います。クッキーのいい香りとおいしさにあつという間に完食する子どももいれば、少しずつ味わって食べる子ども、どこから食べようかと悩む可愛らしい姿もありました。「なにこれ、うまっ！」とおいしさもひとしお。「あー楽しかった。またやりたいね」と大満足の子ども達でした。