



食育だより

【こまめに水分を補給する】

人の構成成分で一番多いのが水。なんと乳幼児から幼児では、70～80%が水です。水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として栄養などを全身に運ぶため、人には欠かせません。たとえ数パーセント減少しただけでも臓器の動きを正常に保つことができないため、こまめに水分補給することは、人間の生命を維持する上で、とても重要なことです。



【水かお茶で水分補給】

体内で、ジュースに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。

清涼飲料水の砂糖量



食育活動報告

- 4月：(年長) 筍皮むき・山椒採り・ふき採り
食育*セレクトおやつ
- 5月：(年長) あんず採り
食育*青空カフェ
- 6月：梅ちぎり
食育*かえるパン作り

一字保育園年間食育目標

- 4月 園の給食に慣れる
- 5月 食事のマナーを身につける
- 6月 よく噛んで食べる
- 7月 朝ごはんの大切さ・健康に関心を持つ
- 8月 暑さに負けない丈夫な体を作ろう
- 9月 バランスのよい食事をしよう
- 10月 食事を五感で味わう
- 11月 収穫を喜び、食べ物に感謝する
- 12月 風邪を引かない体を作ろう
- 1月 伝統料理などを通じて食に興味を持とう
- 2月 日本の行事に関心を持ち、体験する
- 3月 自分自身の成長を振り返る

つくし組

先日、お天気がいい日に戸外で青空カフェをしました。「外でおやつ食べるよー!!」と伝えると、バツと目覚め、急いで着替えておやつの準備です。外へ出るとテーブルに飾ってあったお花を見て、「きれいなお花だね」と話す子ども達。いつもと違う雰囲気ウキウキして、それぞれのテーブルから「ヨーグルト美味しいね」「これなに?」「ビスケットもあるよ」などという声が聞こえ、いつも以上に意欲的に食べる姿もありました。青空カフェという特別な時間を過ごし、楽しくおやつを食べることができました。

のびろ組

戸外遊び中、腹時計の知らせか「先生、おなかぺこぺこ、今日の給食なに?」と聞きにきます。「先生もおなかぺこぺこ、今日の献立はトンカツだよ」と伝えると「やったー!!」「今日のごはんはトンカツだって!」と友だちと話しながら嬉しそうに入室するのびろさん。給食が配膳されると、「うわー、おいしそう」と頬張っています。苦手なメニューもありますが、それぞれのペースで頑張っています。そんな食事中にも気になるのはおやつのこと。食器を返す時に、「ごちそうさまでした。今日のおやつは何ですか?」と聞いている子どもの姿もあります。毎日、栄養満点の給食を食べて元気いっぱいなのびろさん。これから始まるプールに向けては、朝ごはんの大切さを伝えていきます。朝ごはんをたくさん食べて、プールを思いっきり楽しみ、給食をもりもり食べて、夏の暑さに負けない元気な体づくりを家庭と保育園とで協力していきたいです。

もみじ組

(0歳児)

入園当初は食べる量が少ない子どももいましたが、3ヵ月が経ち、動きも活発になってきたことでしっかりと食べるようになり、口の中の食べ物がなくなると声をあげたり、保育士の腕を引っ張り「早く食べたいよー」のアピールが始まります。その気持ちを次は待たせることのないようにモグモグゴックンのタイミングを見ながら関わっている日々です。おいしそうに食べる子ども達の表情を見ながら、これからも食事の時間が楽しみでおいしく頂ける環境を整えていきたいと思いました。

(1歳児)

苦手な食べ物は残してしまうことが多かったのですが、お友だちが保育者に励まされ食べている姿、さらにその事を褒められていることになんとなく刺激を受けているのでしょうか?今まで、嫌いなものに口が開かなかった子ども達が「一口食べてみよう!!」と保育者に声をかけられると、好きなものと一緒にほんのわずかですが食べました。たくさん褒められると、「できるもん」と言わんばかりの表情。自信へとつながる兆しを感じました。このように子ども同士で刺激を受け合う雰囲気作りと食べてみようかなと思える雰囲気作りを工夫していきたいと思いました。

ふたば組

一斉保育を終え、「ひょっとしたら、まだあすなろ組さんじゃが芋掘りしているかな?」と期待しながらみんな畑へ向かいましたが、残念ながら終わっていました。しかし、夏野菜(トマト、きゅうり、ナス、ピーマン)の苗が勢揃いで畑に並んでいました。近くで見ようと畑へ入ると見つけました。小さなじゃが芋。それをみんなに見せると、子どもたちの目は一気に地面へ。すると、「あったー!」と見つけてはお披露目。そのシーンが次々に起こり、あすなろさんから上手かくれんぼしていたじゃが芋が小さな手におさまりました。中には、店頭に並ぶサイズも1つ2つあり、みんな大満足でした。最後は、あすなろ組さん同様、収穫所へ置きました。給食やおやつで頂くのが楽しみです。さて、夏野菜も忘れていません。一つ一つ指さし、野菜の名前を言うと、真似っこして言いました。これから実をつけるまで畑に足を運び、みんなで観察したいと思います。

あすなろ組

4月にみんなで植えたじゃが芋が立派に育ち、いよいよ収穫する日がきました。このじゃが芋は、みんなが楽しみにしているキャンプの夕食のカレーに入れるので更にやる気十分なあすなろさんです。いざ掘り始めると、なかなか見つけれず「ないない!」の連呼でしたが、お友だち一人が見つけると競い合うように必死に掘り始めました。「あっ、あった!」「うわあ、でかい!」「ちっちゃいのたくさんあるよ!」と、次々と見つけては報告したり、友だちと見せ合って喜び合っていました。とても暑い中で顔まで真っ黒になりましたが、一輪車2台分のじゃが芋を掘ることができ「あー、早く食べたいなあ」とキャンプでのカレー作りを早くも楽しみにしているあすなろさんでした。