



食育だより

ゆっくりよく噛むことの大切さ

「食べる機能」は生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「よく噛んで食べる事」の目的は、食事をおいしく安全に食べる事です。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★ゆっくりよく噛むメリット

噛むことは安全に食べるために重要なだけでなく、健康にも影響を与えます。



★「よく噛むこと」につながる食環境

食事の時には、おもちゃやTVなど、気がそれるものを遠ざけて、食事に集中できる環境を作ることが大切です。また、意欲的に食べるためには、空腹で食事の時間を迎えることも大切です。

- 〈一字保育園年間食育目標〉
- 4月 苦手な食べ物や初めての食べ物に挑戦する
 - 5月 食事のマナーを身につける
 - 6月 ゆっくり、よく噛んで食べる
 - 7月 暑さに負けないよう規則正しい生活をする
 - 8月 旬や季節ならではの食べ物を知る
 - 9月 バランスの良い食事をしよう
 - 10月 旬のものの美味しさを知り、季節を感じる
 - 11月 収穫を喜び、自然の恵みに感謝する
 - 12月 寒さに負けない体を作ろう
 - 1月 季節の行事を通じ、伝統文化に興味を持つ
 - 2月 日本の行事や行事食に関心を持つ

食育活動報告

4月：筍の皮むき・山椒採り・ふき採り(年長)
食育 セレクトおやつ(サンドイッチ)

5月：梅ちぎり・あんず採り(年長)
食育 青空カフェ

6月：食育 セルフドック

一字保育園の給食・食育の様子

もみじ組(0歳児)
食前食後の挨拶をし始める所々で、パチパチと手を合わせるようになってきました。保育士が毎食ごとに手を合わせて挨拶をするうちに真似をして、1人、2人…とするようになりました。保育士と一緒に手を合わせてにっこり笑顔が浮かべたり、真似っこを楽しみながら全員が手を合わすこともあります。「上手ね」と褒めるとにこにこ嬉しそうな子ども達です。沢山褒めながら少しずつ身に付いていって欲しいです。

もみじ組(1歳児)
おやつ・給食の時間に少しずつお母さん座り(正座)を促しています。初めは、促してもすぐに足を伸ばしていましたが、しばらくの間、お母さん座りができるようになってきました。すると、腰骨が伸びることでその時間は集中しておやつや給食を食べるようになってきました。できた喜びを子ども達と共有しながら、ゆっくりとお母さん座りの姿勢保持につなげていきたいと思ひます。

ふたば組
園庭で毎日元気いっぱい遊んでいるふたば組さんは給食の時間になるとお腹はペコペコ状態、その為食欲も旺盛でおかわりの声もよく聞かれます。でも時には苦手な献立もあり、スプーンが止まることも…。そんな時は「アンパンマンのお口かな?」「カバさんのお口で食べることができるかな?」などの声を掛けると大きなお口を開けてパクっと食べる子どももいますが、中にはなかなか口を開けることができない子どももいます。そこでスプーンにすくっている量を減らして、再度促すとコックンと頷いて閉じていた口を開けてモグモグゴックン。「食べることができたね」「すごいね、ふたば組さんだもんね」と褒めたり、周りのみんなにも「〇〇ちゃん食べてしまったよ」と知らせるとニッコリ笑顔が返ってきます。更に「もう一回食べてみようか」と促すと、食べることもありますが「もういいよ」と言う時もあり、次回に再度挑戦します。一人一人好みや食べる量も違う子ども達ですので、それぞれがおいしく食べることができるような言葉掛けをして、楽しい給食の時間にしたいと思ひます。

つくし
毎朝、「みんな今日朝ご飯しっかり食べてきたかな?」と問いかけると「はいー!ちゃんと食べてきたよ!!」とみんな元気に答えてくれます。「私はパン食べたよ」「〇〇くんはおにぎり食べた〜!」など、どんな朝ご飯だったか教えてくれる子ども達です。最近では、朝登園してすぐに「先生!今日ね〇〇ちゃんね、朝ふりかけごはん食べてきたよ!」「チョコパン食べてきた」などと子ども達のほうから教えてくれるようになりました。そのような姿から、毎日、朝ご飯についてのやりとりを繰り返す中で子ども達自身が朝ご飯を食べることで、元気に過ごすことへのつながりを実感し始めたように感じ嬉しくなりました。これからも朝ご飯は、大切な栄養源であることを伝え続けたいと思ひます。

のびろ
「今日は青空カフェです、お外でおやつを食べますよ!」と話す「イエーイ!!」と大喜びの子ども達です。「お外で食べるんだって!」「おやつなんだろうね」とワクワクが止まらないのびろさん。午睡後も「青空カフェに行くよ!」の一言でパッと目覚めたのにはびっくりすると同時に、いかに楽しみにしているかが伝わってきました。お天気も良く、戸外で景色を見ながらお友だちと楽しく食べるおやつは格別でした。「またお外で食べたいね!」と早くも次の青空カフェ・レストランを楽しみにしているのびろさんでした。

あすなろ
現在、畑で二十日大根を育てています。畑を小さく区切り、自分の畑を作りました。種蒔きにおいては「指であけた穴に種を入れ、そこに土をかぶせる」ということを伝え、あとは自分達で種蒔きです。1つの穴に2~3個蒔く、間をあけて1個ずつ蒔く、1つずつだが間をつめて蒔く、と様々な姿が見られました。1週間後、観察に向かうと芽が出ていました。「あっ、ハートみたいな形してる」「かわいい」と大喜びの子ども達、早速観察日記に絵を描きました。観察する中で、「あれ、10個植えたのに6個しかない」「もう少し離してすればよかったかな」などそれぞれの気付きもあったようです。これに気付いた子ども達はすごいです!!気付きを次につなげていきたいと思ひました。又、草取りも大事な仕事です。二十日大根が大きく育つようにと定期的に行っています。「大変だー」「疲れた」と正直につぶやく子どももいますが、収穫の時には、このつぶやきが喜び・達成感に変わることを期待しています。そして、今、子ども達は「二十日大根大きくなったかな」「いっぱい穫れるかな」と観察しながら期待を膨らませています。この活動を通して、収穫できた喜びだけでなく育てることの大変さを経験し、収穫の喜び、それを頂く感謝の気持ちが育まれることを願っています。