



食育だより

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることなどもマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

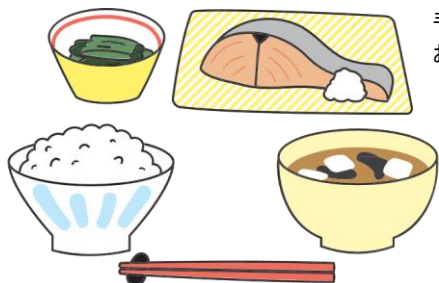


★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食で、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥



手に持たない大きな
おかずの器は右奥

手に取ることが多い
ごはん茶碗を一番
取りやすい左前に

食育活動報告

- 4月: セレクトおやつ(二色ゼリー)
(年長) 筍の皮むき・ふき採り
山椒採り
- 5月: 青空カフェ
(年長) 桑の実採り・梅ちぎり
- 6月: セレクトおやつ(クッキー)
(年長) あんず採り

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付ける
- 6月 ゆっくりよく噛んで食べる
- 7月 野菜の栽培を通じ、生育の様子を知る
- 8月 食材の色・形・香りなどに興味を持つ
- 9月 主食・主菜・副菜、バランスよく食べる
- 10月 旬の食材を知り、季節を感じる
- 11月 食べ物や自然に感謝する
- 12月 五味を意識して食べる
- 1月 季節の行事を通じ、伝統文化を知る
- 2月 様々な体験を通して食への意欲も持つ

一字保育園の食育・給食の様

もみじ組(0歳児)

おやつ、ご飯共に食べる事が苦手だったお友だちも少しずつ量が増え、落ち着いて食べられるようになってきました。これから出会うたくさんの食材と味に少しずつ慣れ、「食べる事は楽しい!」と思えるような雰囲気を大切にしながら、食事の時間を過ごしていきたいと思えます。

ふたば組

以前から食べる事が大好きな子ども達ですが、ふたば組になりそれぞれに味の好みなどが出てきて、給食とにらめっこしている姿も見られるようになりました。そんな時は「ご飯いっぱい食べたらお兄ちゃん、お姉ちゃんになれるよ!」などと子ども達が意欲が持てるような声掛けをすると少しずつ食べ始め、ついに最後のひと口を食べ終わると大きく口を開け、空っぽを自信たっぷりにアピールします。「すごいね! 食べられたね。やっぱりお兄ちゃん、お姉ちゃんになったね」とハイタッチで喜び合いました。今後も苦手な物を食べる意欲が湧くように褒めながら楽しい食事の時間にしたいと思います。

のびろ組

5月に畑に胡瓜、茄子、ピーマン、トマトの苗を植えました。植える際は、何の苗かわからない子どももいましたが毎日の水やりの中で少しずつ育ってきた実を見て「早く大きくな〜れ!」「いつ食べられるかなあ?」とワクワクが止まりませんでした。そしてついに6月になり第一号の胡瓜が立派に成長しました。収穫した胡瓜を順番に持ち、「あっ! トゲがある!」「大きいねー!」「おいしいかな?」と次々に言葉が飛び交い嬉しさ一杯でした。すぐに栄養士の先生に切ってもらい、マヨネーズをつけて頂きました。「うんま!」「めっちゃおいしい!」と自分達で育てた野菜をしっかりと味わうことができました。改めて食育の大切を学びこれから実るであろうトマト等の収穫を今から楽しみにしています。

もみじ組

「静座 一杯 一拍手、たなつもの〜」と食前の挨拶を始めると最後の「いただきます」の時には手のひらを合わせたり、「い△O*まっしゅ」と挨拶する姿が少しずつ見られるようになりました。また、自分でという気持ちも芽生え少々こぼしながらもスプーンを口へ運んでいる時間もあります。そして、食べ終わった子ども一人ひとりに「おいしかったね、ごちそうさまでした」と声をかけると、手を合わせてちょこんと頭を下げたり、保育士と一緒に手を合わせるなど食前・食後の挨拶が少しずつ育まれています。

つくし組

食事の時間を楽しみにできるといいなという思いを込めて、帰りのご挨拶の前に献立表を見て明日の給食やおやつを発表してみました。これまでの食事の経験から、どんなお料理かイメージを膨らませる子どもの姿や反対に想像がつく前にその場のノリで「やったー!」「いえ〜い!」と声を上げる子どもの姿など様々でした。ある日のおやつでは「ミニアメリカンドック」がありました。「アメリカ!?」「なにそれ!」とワクワクしている子ども達の中で一人、「中にウインナーが入っているやつでしょ?」とピタリとイメージができたお友だちがいました。それを聞いて「あ〜、食べたことある!」「棒が付いとった」と周りの子ども達もイメージが膨らみ、次の日のおやつを楽しみにさよならができました。これからも子ども達が食べる事に楽しみや期待を持つことができるよう、工夫しながら取り組んでいきたいと思えます。

あすなろ組

年長組になると更に食育活動が満載です。筍の皮むき、ふき・山椒・桑の実・梅・杏の収穫体験とこの3ヶ月でたくさんわくわくがあり、収穫の喜びをみんなで味わいました。筍以外は初めて食べる子ども達が多かったので、つくだ煮やジャムに変身したものを一口目は慎重に口に運んでいました。「おいしい!」「こんな味なんだ」と食べ進めていましたが、山椒の大人の味にはさすがに「にがっ!」「これ、無理」と顔をしかめていました。食材の味を知る良い機会となりました。次はジャガイモが収穫期を迎えています。天気の良い日に行う予定です。4月に植えたジャガイモを掘り上げた時の子ども達の感想が今から楽しみです。