



食育活動報告

- 7月：夏野菜収穫・(年長)スイカ割り
(食育)ヨーグルトトッピング
- 8月：夏野菜収穫・(年長)カレー作り
- 9月：(食育)おはぎ作り



朝ごはんは元気にスタート!

まだまだ厳しい暑さが続いています。朝方に吹く心地よい風に少し秋を感じるようになりました。朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の動きを高めるためにもしっかり朝ごはんを食べましょう。

★朝ごはんは体内時計を整える

通常、人間は、昼間は覚醒状態にあり、夜間は睡眠状態にあります。この約24時間周期で繰り返される睡眠覚醒リズムのことを「体内時計」と呼びます。この「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激で、毎日リセットされています。

そして、「体内時計」には、「朝の光」で調整されている親時計(脳の交叉上核)と、親時計からの指令を受けて間接的に同調している子時計(皮膚・内臓・免疫細胞など)があります。子時計の中には、腸や肝臓などの消化系の細胞が含まれており、食事は子時計の時刻調整に影響を与えています。

つまり、朝ごはんは、子どもにとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。



★朝ごはんを作るコツ

毎日、似たようなメニューでもOK!
健康な朝ごはんをめざしましょう。



納豆ごはん 卵ごはん しらす干しのごはん 菓子パン・ドーナツ

★健康生活チェック項目

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日も寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする



一宇保育園の食育・給食の様子

もみじ組(0歳児)

月齢が上の子ども達は、テーブル付きの椅子を卒業し床に座って食べる事にも慣れてきて、少しずつスプーンにも興味を持ち始めてきました。自分ですくおうとしたり、すくってもらったのを口に運んだりと自分で食べてみようとする姿が見られるようになり成長を感じているところです。又、離乳食から幼児食への移行が始まった子は、初めての味に戸惑う様子が見られるときもありますが、まずは一口から練習を頑張っています。それぞれが楽しい雰囲気の中で食べられるよう、見守ってきたいと思います。

もみじ組

保育者と「いただきます」と手を合わせ挨拶がすむと、スプーンを上手持ち、下手持ちで握り食べ始めます。もちろん好きな物から、時々片方の手が手伝いながら多少こぼれることもあります。上手く口の中へ運ぶようになりました。また、近頃は好きがでてきた様で苦手な物を前にするとスプーンが止まったり、お皿の隅っこに手やスプーンで食べ物の引越しが始まる仕草が目に入るようになりました。そこで、苦手な物は残ってしまうと大変と思えばランスよく促したく声をかけてみますがそう簡単には首を縦に振ることもなくスプーンも動きません。ここは一步譲って様子を見ます。すると最後は食べたほうがいいんだよ〜と気持ちの整理をつけたのでしょうか？食べさせようとスプーンを口へ持っていくと大きな口を開け食べてしまいます。偉いです！沢山ほめられ子ども達も嬉しそうです。もしかしらこの達成感、満足感の心地よさの予測ができて奮起できるのではと思いました。食べた物が子どもの丈夫な体の土台となります。いろいろな物がおしく食べられる様にたくさん褒めて進めていきたいと思います。

つくし組

子どもが苦手な野菜の上位にランクインするナス。なんとか自分から口に運んでくれるようにと、ナスメニューの時にある作戦を決行しました。それは給食を運びお部屋の扉を開けたタイミングで「今日の給食はとっても美味しいナスですー！」と教えて大袈裟に言う作戦。その声で、得意な子どもも苦手な子どもも「ナスを食べるぞ」という心の準備ができたようでした。また、「美味しそう」という言葉から「食べてみよう」という意欲への繋がった子どもの姿もあり、いただきます直後真っ先に口に運んだ子どももいました。「すごーい！」「○○くんがナス食べてる！カッコいい！」と褒められたのをきっかけに「私も食べれるよ！」「先生、見てて！」と言わんばかりの眼差しで、周りのお友達も次から次にパクっと口に運びました。最後に残った苦手なものを我慢しながら食べさせてもらった完食では味わえない、喜びや達成感、満足感のある完食ができ、子ども達も「ママに言っとく〜！」と嬉しい気持ちになったようでした。

のびろ組

ハタチ遊びで魚カードに取り組んでいるのびろさん。鯉のカードが出ると「あっ！朝鯉のふりかけ食べてきた！」鯛のカードが出ると「お寿司食べた！」鰻を見せ「丑の日は鰻を食べると元気になるよ！」と話す。しっかりとその事を覚えており、お父さん・お母さんに話したり「鯉食べたよ！」と報告する子どももいました。また、「魚の漢字はこつち(左)に魚がついてる！」と素晴らしい発見をする子どももいました。ハタチ遊びで様々な魚の漢字に触れ、食育にも通じ、生活の中で一致する楽しさ・嬉しさを知ることができています。

あすなろ組

キャンプファイヤーの前に夕食のカレー作りでは野菜の皮むきをしました。玉葱は外側の一枚を剥いてもまだ茶色い皮が姿を見せたので、「これどこまで剥くんだよー」と思わずツツコミを入れていました。人参と茄子はピーラーでの皮むきです。初挑戦の子どもも多く、「ピーラーむずっ！」と言いながら全集中...いつの間にか無言になってしまっ子どももいました。慣れてくるとスムーズに剥けるようになり「できたよ！」と満面の笑みでした。「早く食べたい」とわくわくしていました。剥いた野菜は、給食の先生に切って頂き、園長先生がまどにお鍋をかけ煮込み始めるとやがてグツグツと煮立つ音と臭いに子どもたちの期待が更に膨らみました。初めての飯盒にも興味津々でした。みんなで作った極上のカレーの美味しさにスプーンが止まらず、おかわりの列ができました。「自分たちで作って食べる」という素晴らしい食育となりました。子どもたちにとっても貴重な体験ができ、楽しい思い出となりました。

ふたば組

お皿やお茶碗をもって食べるようになり、食べこぼしも少なくなってきました。給食を食べ終えた子どももエプロンを見ると、以前のように食べこぼしがついていなかったの、「すごーい！上手に食べれるようになったね」と声をかけると「うん！」と得意げな顔で嬉しそうな表情を見せてくれました。また、食事の量も増え、おかわりをする子どもも多くなり、以前に比べ食べ終える時間も早くなってきたふたば組です。

