

食育だより

ごはんの魅力

最近では脂質のとりすぎで栄養バランスがくずれてきています。日本人が昔から食べてきたごはんを主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類などを使った一汁二菜という食べ方がバランスの良い食事に近いのです。

◎子どもに必要な栄養素が補給できる

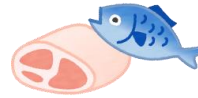
1. エネルギー源となる炭水化物が摂れる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。



2. 良質なたんぱく質が摂れる

お米には、体を作るために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランス良く含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。



◎お米に含まれる栄養と働き

ご飯1杯分(150g)に含まれる栄養成分

たんぱく質 3.45g
牛乳コップ約1/2杯(110ml)に相当
血や肉、細胞などの体の基本を作る

亜鉛 0.9mg
ブロッコリー1/2個分(130g)に相当
皮膚や骨格の成長・維持に必要なミネラル

鉄分 0.15mg
ほうれん草の葉1~2枚分(7.5g)に相当
体のすみずみに酸素を運ぶ、貧血防止

炭水化物(糖質) 55.7g
じゃがいも3個分(316g)に相当
体と脳を活動させるエネルギー



一字保育園給食・食育の様子

もみじ(0歳児)

身体の成長と共に味覚も発達し、好みが出てきて、口に入れても出してしまおうことが出てきました。

おかずに隠してみると食べることもあり、そのような時は「食べられたね」と褒めるとにっこりの子ども達です。それを繰り返すうちに、再び食べられるようになったり、身体をよく動かすことで食べる量が増えた子どももいます。これからも色々な食材を味わい沢山食べて大きくなって欲しいです。

もみじ(1歳児)

たくさん体も動かしお腹もすくのか、食事の時間が待ち遠しい様子の子ども達。パクパク食べ進める子もいれば苦手な物もあり、手が止まってしまうこともあります。「少しだけ食べてみようか」「○○ちゃんも頑張ってるよー」と声を掛けられ「じゃあ1口だけ」と口を開けて食べてみると「あれっ食べられた」と感じてくれることも多く「すごいねー」「食べられたねー」と褒められるとますますやる気がアップします。それでも日によっては食べたくない気持ちが強いこともあるので、様子を見ながら食事を進めるよう心掛け、子ども達に「食事の時間は楽しい」と感じてもらえるような言葉掛けを工夫しながら一緒に楽しい時間を過ごしていけたらいいなーと思っています。

ふたば組

食べる事が大好きなふたば組さんは「たなつもの～いただきます」の食前の挨拶をすると待ちきれない感じで「お箸下さい」の催促の声が保育士に届きます。お箸を配ると、大きな口を開け1口目をパクリ！食べたと同時にニコニコの笑顔の花が咲きます。エジソン箸を使い始めた時は途中から「スプーン下さい」の声が聞かれましたが、この頃は慣れてきて小さい物つまんで食べられるようになり、スプーンを使わない子供も増えてきました。そんなふたば組さんの次の取り組みはご飯、おかずを交互に食べるです。おかずだけ先に食べてしまい、苦手な野菜が残ったり、ご飯だけ残っていたりとそれぞれの食べ方があるのでその都度「ご飯、おかずと食べようね」と声掛けをすると「交代、交代」という声も返ってきます。楽しい給食の時間ですので、友達とおいしく食べるを前提にゆっくり噛んで食べる、料理に興味や感謝の気持ちを踏まえ、交互に食べる事を少しずつ促していきたいと思います。

つくし組

毎日暑い中運動会の練習を頑張っているつくし組さん！給食の前に着替えをしていると、「今日の給食何かなあ～」という声が聞こえてきました。「今日の給食は○○です！デザートで果物もあるよ！！」と伝えると大喜びの子ども達。たくさん体を動かして子ども達はお腹ペコペコです。「いただきます」をすると最初に大好物のお肉やお魚をパクパク食べる中「お野菜、お味噌、白ご飯も交代で食べようね」と三角食べを伝えると、少しずつ交代で食べるを意識して食事をするようになってきました。又、中には、疲れて食事が進まない子どももやちよと眠そうになっている子どももいますが、みんな毎日残さず完食します。まだまだ暑い日が続きますのでおいしい給食を食べて元気な身体を作ってほしいです。

のびろ組

例年がない暑い日が続く中、運動会の練習が始まりました。子ども達には、日頃から水分補給をこまめに声掛けしたり、お集まり時に朝ご飯の大切さを伝えていきます。そんなある日、A君が「先生！朝から味噌汁と御飯を食べてきたよ！」と得意気にお話してくれました。そうです！！お集まり時に話した味噌汁には塩分が入っているから、熱中症予防にいいこと。御飯を食べると元気が出ることをしっかり聞いて、自らお母さんに話し実行に移していたのです。その行動に驚き、感動してしまいました。この事をのびろ組さんに話すと、なんと次の日、数名の子どもも「先生、みそ汁食べてきた！」「おにぎり食べてきたよ！」と報告を受けました。良いことはどんどん取り入れ実行する姿嬉しいし、また、元気に運動会の練習も頑張れると確信しました。

あすなろ組

9月に入り運動会練習も本格的になり、特に年長組は朝・昼とでみんなで頑張っています。朝ご飯の大切さは伝え、子ども達もその意味を理解しています。朝ご飯をもりもり食べる→元気に取り組める→お腹がすく→給食をもりもり食べられると好循環が生まれています。そんなあすなろさんの毎日の日課は、11時からの空手練習のために大広間に向かう廊下で、献立の書いてあるボードを見ることです。「今日の給食はかき揚げだっ」「今日はカレー」「納豆もあるって」と友達と嬉しそうに話しています。パターン遊び(漢字遊び)の積み重ねの成果も見られています。メニューが練習を頑張れるパワーにもつながっていることは間違いないと思います。空手が終わると「あー、お腹減ったー！！」とつぶやきながら机に配膳された給食をちらり…。食堂に入るなり「うまー」「おいしー」と大喜びです。先日、職場体験に来た中学生が、保育園の給食を食べ、「保育園の給食が一番おいしいぞ！！」と話しており、「そうなの！？」と味を噛みしめているようでした。食べる事が健康で、毎日元気に過ごすことにつながることはもちろん、「命を頂いている」ということに感謝の気持ちを持っておいしく食べ、練習に取り組むパワーチャージをしてほしいです。

食育活動報告
7月:夏野菜収穫・スイカ割り(年長)
食育 ヨーグルトトッピング
8月:夏野菜収穫
食育 フルーツポンチ
9月:夏野菜収穫・カにぎり
食育 セレクトおやつ(クッキー)