食育だより

朝ご飯を食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、夜はぐっすり眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ご飯」です。朝ご飯をしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの心身の健康につながります。

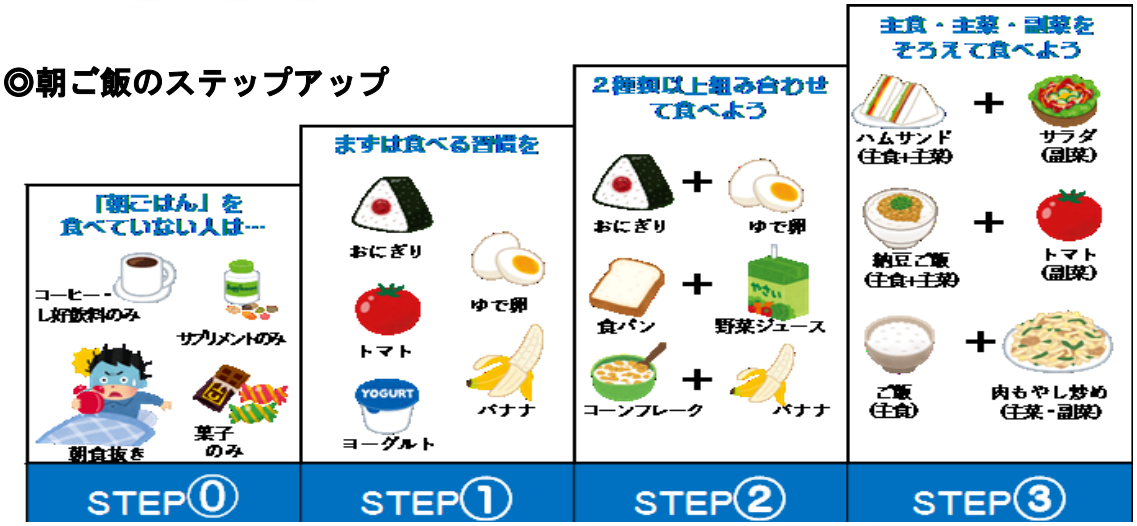
◎朝ご飯の役割

１．体温を上げる
朝ご飯を食べる事で寝ている間に下がった体温を上げ、元気に活動することができます。

２．身体を動かすエネルギー源となる
子どもはたくさんのエネルギーを必要とします。ご飯やパンなどの炭水化物は脳を動かすエネルギーになるので欠かせません。

３．お腹の調子を整える
朝ご飯を食べると胃腸が目覚め、排便を促します。

◎朝ご飯のステップアップ



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：力にぎり
　　食育　セルフドッグ

一宇保育園給食･食育の様子

もみじ組

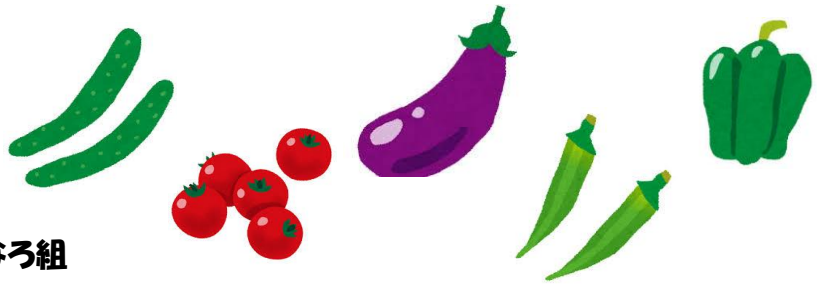
大好きな給食の時間、自分でスプーンを持ち一生懸命にすくって、大きく開けた口へ運んで食べるようになり、手掴みになる事は、殆んどなくなったもみじさん。そんな子供達にも、それぞれ苦手な物が出てきて、スプーンが進まない時もあり、「一口食べてみようか」「アンパンマンのお口かな？」と声を掛けると”えい！”とばかりに食べてしまう子供もいればなかなか口が開かない子供もいます。ある日、同じようなやりとりをしていると、苦手な物を残していたA君とBちゃんが「だだんだんのお口」「ゾウさん」と自分から口へと運び、モグモグ、ゴックン！が出来ました。すかさず「食べられたね、おいしいね！」と笑顔で喜び合いました。一人一人、好みや食べる量も違う子供達、その日の気分で食べたり食べられなかったりすることもありますがいろいろな食材を味わい、楽しい給食の時間になるようにしていきたいと思います。

ふたば組

食前の挨拶を済ませ、食べ始めるとどこからともなく「これ、だれが作ったと？」と尋ねる声が上がりました。そこで「給食の先生方が、作っていらっしゃるよ」の回答には、”なるほど”と納得のいく反応（言葉・表情）はなく、その場は終わりました。しばらくしてまた、同じように尋ねます。同じ回答をします。このやりとりが一日限りではなく続きましたので、言葉だけでなく実際に調理が行われている所を、食堂から子ども達にその様子を見せた方が良いという思いが強くなりました。子ども達が、”美味しい給食をだれが作っているのかな？”に大変関心がある事を調理師の先生に相談すると即快諾、実現する日がやってきました。普段足を運ばない、食堂にやや緊張気味で入室しました。みんなのお皿の盛られるまでの過程を見学でき、業務用のしゃもじにも触れさせてもらい、家庭用のしゃもじと比べて大きさを見比べる体験などもしました。最後には、いつも美味しい給食を作って頂く事への感謝を込め「ありがとうございます。」と気持ちを伝えました。私たちの元気の源を担っていただくあらゆる方々へ、これからも折に触れ伝え一緒に感謝する心を育んでいきたいと思いました。

つくし組

子ども達にとって給食も楽しみの一つです。毎回、食堂に行く前に昼食のメニューとおやつの内容を伝えると「やったー」「好き！」と言いながら大喜びで食堂に向かいます。できたての給食はとてもおいしくて食が進み、おかわりの声も聞こえます。また、”ちょっと量が多いかな”と思った時は自ら量の加減を保育士に伝え自分のペースでおいしく食べます。このようにパワーの源である”食事”を楽しいひと時にしながら、強い身体を作っていきたいです。



のびろ組

毎月の食育の日を楽しみにしているのびろさん。先月はメロンで作られた器の中に様々な果物や白玉団子が入ったフルーツポンチでした。その見た目や彩りに「わぁ～♪」と心躍る感じが伝わってきました。一人ずつ、自分の器によそいますが待っている間もソワソワし、前の人をのぞき込んだりと、楽しみで仕方ない様子が伺えました。よそう姿を見ていると、豪快によそう子ども、少しずつ果物を選びながらよそう子ども、遠慮しながら（次の人の事を考えて？）よそう子ども、様々でした。挨拶をして食べ始めると「うーんおいしい！」「あっ！これメロン！」「この果物なんだっけ？」と様々な声が聞こえてきました。五感をフルに使って楽しみ味わえた食育でした。

あすなろ組

畑で大切に育てた夏野菜（胡瓜、ピーマン、茄子、オクラ）をついに収穫し、給食で味わいました。振り返れば始まりは苗植えでした。ポットから苗を取り出す時には、根っこや土が崩れないように外すのに大苦戦。「上手く取れない」と指先に集中し、それはそれは慎重でした。水やりでは子供達の鋭い観察力が発動！！「茄子の花は紫で、胡瓜は黄色、ピーマンは白」「葉っぱも全然違うね」など色んな発見を友達と喜んでいました。「大きくなってね」「早く食べたいよー」の声掛けも忘れません。そうして五感を使って大切に育てた野菜をみんなで収穫。給食に出ると「畑の野菜うまっ」と嬉しそうに食べていました。栽培を通して食べ物への感謝や育てる喜びを感じることができたと思います。