



平成29年2月28日 認定こども園一関南保育園

春の近づくのが感じられる今日この頃。3月に入り、今年度もあとわずかにになりました。3月は、ひな祭り会、送る会、誕生会、お別れ会など行事が多く、子どもたちは楽しみにしているようです。

1年間を振り返ってみると、様々な行事があり、その季節の旬の食材を使いながら献立作成をしてきました。

食育に取り組み、プランターで野菜を育てたり、クッキングをしたり、3色のバランスの良い食事についてパネルシアターを使って実演しました。赤色、黄色、緑色と何の食材が何色なのか覚えてくれました。

また、食事のマナーに気をつけて食べられるようになった子や、苦手なものを食べられるようになった子など、1年間で成長しました。

家庭での食育はどうでしょう。「食べる」「生きる」「育む」これらのことが、一番大切な幼児期にどんなことを気をつけたらよいか、日々の食生活の中のポイントをあげてみました。

「食べることは生きること」の意味を、毎日の生活経験の中で、子どもと一緒に考えてみてはどうでしょうか？

「いただきます」の心 自然の恵みへの感謝

「いただきます」には、生きものの命をいただくという意味があり「ごちそうさま」には食事をつくるために駆け回ってくれた人への感謝の意味があります。子どもに食事のあいさつの意味を伝えましょう。



朝ごはんを食べましょう

忙しい大人の生活に合わせて、子どもの生活時間も慌しく、特に就寝時間が遅くなっています。就寝時間が遅くなると朝の目覚めも悪く、朝ご飯をおいしく食べる十分な時間も食欲もありません。

十分な睡眠のあとに目覚めて、おいしくご飯を食べられるという生活リズムを作らなくてはなりません。これは子どもだけではなく、大人も同じです。十分な睡眠をとってれば、1日の始まりでもある朝ご飯もおいしく食べられるはずです。朝ご飯は1日の活動の基本です。しっかり食べる習慣をつけましょう。

食事のバランスを考えましょう(赤・黄・緑色のバランス)

子どもと一緒に買い物するときなど、バランスを考えて食材を揃えるように心がけましょう。