

給食だより 2月号

令和4年1月31日 認定こども園一関南保育園

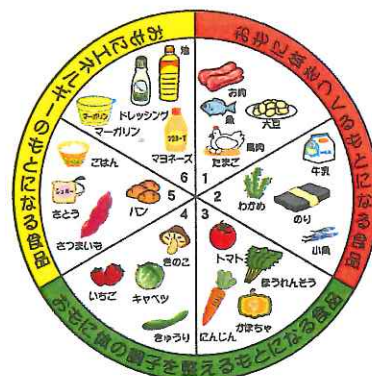
今年度の食育目標とて、以上児を対象に、三色食品群を覚えてバランスよく食べられるようになることを目標としてきました。

毎年食事調査、アンケートを実施していますが、朝食は、食パンとスープ、コーンフレークなど、さっと食べられるものが多く、ごはん、おつゆ、おかずと作っている家庭は少なく、野菜不足も感じられました。



「何も食べてこない」という家庭はないものの、好きな物だけ、食べたいものだけ食べればいいという家庭、朝食からお菓子を与えてくる家庭もあり、そのような家庭は、食事に偏りがあります。ご飯だけではなく、納豆や卵焼き、食パンだけではなく、野菜スープ、スクランブルエッグ等、簡単な料理1品プラスしただけで栄養が違います。朝、忙しいとは思いますが、子どもの為によりしくお願いいたします。

園では、食育指導の中で、バランスのよい食事を心がけてほしいと思い、三色食品群について取り組みを始めました。



三色食品群が分かる「えいようのうた」を食育の時間や、お誕生会などで歌い、それぞれの働きを知り、献立を色分け出来るように繰り返し実施しました。

子どもたちに興味を持ってもらうよう食レンジャーで登場し、バランスよく食べることが大切だと伝え、継続していくうちに、三色食品群が分けられるようになってきました。



<手作り食レンジャー>

2月の食育活動では、5歳児さんがヤクルトの容器を活用して、食レンジャーを作り、それぞれの栄養の働きごとに色分けをし、折り紙を使ってバランスの良いお弁当を作ってみようと思います。



玄関のボードに、三色食品群について掲示してあります。是非活用して、お家でもバランスの良いお弁当を子供たちと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

未満児の食育活動は、食材の名前を覚えるために、実物大の絵カードを使って野菜の名前を教えています。以上児では、白菜とキャベツの違いが分からない子がいました。コロナ禍ですが、一緒に買い物しながら野菜などの名前を覚えてくれるといいですね。

