

4月 食育だより

こども園めばえ 令和6年4月

入園進級おめでとございます。

新学年の始まりは、新たな生活習慣を身につける良い機会です。いろいろな経験を通して、子どもたちの「食生活を営む力」を育てていきましょう。

今年度も『さあ、たのしいたいけん!』というテーマで、様々な体験を通し、食に対して興味や感謝の気持ちを持ったり、みんなで食べる喜びを感じられるような環境づくりに努めてまいりたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

食育ってどんなこと?

食育とは、様々な体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

【食育で目指す子どもの姿】

- お腹が空くリズムのもてる子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

家族で分かち合う 楽しい食生活を

乳幼児期は言葉や歩行に加え、味覚や咀嚼などの食べる機能も発達します。

しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいので子どもの体に合った十分な栄養と安定した食生活を送ることが重要です。

ご家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしましょう。

食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

お手伝いのススメ お片付けできるかな?

食器を片付ける習慣は子どもが成長する過程で家族や周囲の人を手本にしながらか自然に身につけたいものです。

1歳半からは「おいしかったね、ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を1つ渡して運ばせることから始めましょう。2歳半にもなれば、自分から片付けるようになります。

子どもの好きなキャラクターがついた茶碗や皿などを使い「お皿の〇〇が応援してるよ!」の一言で子どもは頑張れると思います。上手にできた時はたくさん褒めるようにし、片付けが楽しくなるようサポートしましょう。

【令和6年度 こども園めばえ食育目標】

「さあ、たのしいたいけん」

さ（触る）あ（味わう）

たの（楽しむ）し（知る）い（意欲をもつ）たい（体験する）けん（見学する）

- 五感を使い様々な食材を見たり触れたりして、味わいながら友だちと楽しく食事をする
- 野菜の栽培やクッキングを体験して命の尊さを知り、感謝することで食べる意欲をもつ

年齢別年間目標

年齢	目標
6か月未満	• 空腹になってからミルクを飲むリズムを整える
6か月～1歳	• 食べものへの関心と「食べたい」という意欲をもつ
1歳児	• さまざまな食感や味に触れ、食べる意欲と食生活のリズムを整える • 手づかみや食具（フォークやスプーン）を使い、自分で食べる
2歳児	• 食事の挨拶やマナーを身につけ、よく噛んで食べる • 野菜の栽培を見学して、野菜に興味を持つ
3歳児	• 友だちと一緒に食べる楽しさを知る • 食事のマナーや食具の使い方を知る • 野菜の栽培を通して、育てる喜びを味わう
4歳児	• 食生活に必要な基本的習慣やマナーを身につける • 五感を使って様々な食材を味わう • 野菜の栽培を通して、育てる苦労や喜び、命の大切さを知る
5歳児	• 自分の体に必要な食品の種類や働きを知り、バランスを考えて食事をする • 食事を通して感謝の気持ちを育む • 野菜の栽培や収穫を通し、食材への感覚を豊かにする • 健康に過ごすための食習慣や生活態度を身につけ、友だちと楽しく食事をする

お知らせ

保護者対象の調理実習を7月と2月に予定しています。多くの皆様のご参加をお待ちしています。詳細については近くになってからお知らせいたします。

今年度の主な活動について

今年度は次のような活動を地域の方の協力を得て実施してみようと計画中です。

保護者の皆様もお子さんと話題にしてみたり、ご協力してみたいことがあったらお声掛けをしていただくと助かります。

- 畑でいろいろな野菜を栽培してみる
- お店(食べ物)屋さんごっこ
- パン作りや小麦粉を使った料理に挑戦
- いちご狩りや芋ほり、餅つきなどは例年通り

