

# 2月 食育だより

こども園めばえ  
令和7年2月

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。  
病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかり摂るようにしましょう。



## “さあ、たのしいたいけん”

### お母さんたちのクッキング

2月8日、保護者向けの調理実習を行いました。  
今回は『日本の伝統料理を食べて元気になろう!』というテーマで、魚の西京焼き・根菜のきんぴら・豆腐とわかめの味噌汁を作りました。

参加者は2名と少なかったのですが、楽しくお喋りをしながら和食の簡単調理法を学ぶことができました。

来年度も保護者向けの調理実習を予定しています。お父さん向けの実習も予定していますので、たくさんのご参加をお待ちしております。

実習に向けご要望等ありましたらお知らせください。



### 食事のリズムから、生活リズムが生まれる

幼児期になると睡眠・食事・遊びなど活動にメリハリがついてきます。この時期に、**1日3回の食事と間食を規則的にとる環境を整える**とお腹がすくリズムを経験することができ、それを繰り返していくことで生活リズムが形成されると言われています。

**決まった時間に食事を**することで、よく眠る→楽しく遊ぶ→きちんとお腹がすく→しっかり食べる→すっきり出すという流れができます。理想的な生活リズムを作っていきます。

### 食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、**食べるタイミングも重要**です。

幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、**1日4~5回食がすすめられています。**

家庭によって朝食が遅かったり、夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、**大切なのは毎日同じ時間帯に食事をとること。**不規則な食事やだらだら食べは虫歯や肥満につながります。

### お手伝いのススメ 配膳で食事のルールを実感

配膳は、子どもが最初に行えるお手伝いと同時に、**食事のマナーを自然に身につけることにもつながります。**

例えば、箸先を左側にして置くのは、右手でスムーズに取れるようにするため。ごはん茶碗を左に置くのは、左手で茶碗をもって食べるため…など、食べるときのルールやマナーを実感しながら理解ができます。

また、お父さんには大きな茶碗、小さな自分には小さな茶碗など、自分に合った量も知ることができます。

このように「**お手伝いは楽しく食べるための準備**」ということを知ると、進んでできるようになりますね。一人ひとりに合ったできる範囲でお手伝いをしましょう。

### 園でもお手伝い頑張っています!

園でも給食やおやつの配膳・後片付けを頑張っています。

配膳前にテーブルを拭いたり、5歳児さんはお盆にお箸・お茶の入ったコップ・給食のお皿を2つ載せ、自分の座る場所まで運んだりしています。

食後はテーブルや床を拭いたり、3・4歳児さんもおやつの配膳や食べた後の食器の片付けを行っています。2歳児さんも少しずつ食器の片付け等取り組んでいけたらと思います。

お家でもお手伝いを取り組めたらいいですね。



### 冬野菜、大きくな~れ!

ひまわり組さんがプランターや畑で育てている冬野菜たちも少しずつ大きく育っています。

先日ラディッシュを収穫し、さくら組さんたちも「これな~に?」と興味津々でした。

まだまだ収穫には程遠い物もありますが、3月に予定している5歳児さんのクッキングに収穫した物を使えばと思います。

