

# 4月 食育だより

こども園めばえ  
令和7年4月

入園進級おめでとうございます。早いもので新年度が始まり1カ月が経とうとしています。子どもたちも新しい環境に慣れてきました。

今年度も様々な体験を通し、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むことです。

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

## バランスの良い食事を

- 栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。
- 風邪や病気を寄せ付けない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。
- 健康な食生活の基本は「一汁三菜」です。注意したいのは、おかず3種の調理方法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、無理のない範囲でご家庭でもご協力をお願いいたします。



## 栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。

### 3~5歳児の1日の食事の目安は

- 主食：ごはん3~4杯
- 主菜：肉・魚・卵・大豆料理3皿程度
- 牛乳・乳製品：牛乳1本程度
- 副菜：野菜料理4皿程度
- 果物：みかん1~2個

肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



## 【令和7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	• 食べ物と体の関係について興味を持ち、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 • 体験を通して食材への関心を深める



## 今年度の主な活動について

今年度は次のような活動を計画しています。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
- お店見学や買い物体験
- いちご狩りや芋ほり、餅つきなど

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。

内容や実施方法など提案などありましたらお伝えください。

