

8月号 すいか小規模保育園だより

発行日/令和4年7月29日(金)

食育～食を通して生きる力を育む～

当園では保育目標として「ぐっすり眠る子ども・楽しく食べる子ども・みんなで遊ぶ子」を掲げています。これが、お子さまが人として生きていくための大切な基礎であると考えているからです。

その中の“楽しく食べる子ども”として、食べることが大好きな子どもたちになってほしいという願いをもって、毎月様々な食育体験を取り入れています。実際にはただ食べるだけではなく、野菜の栽培(成長過程を楽しむこと)や調理する前の野菜を目で見て触れて香りを感じ、食べた時の音や食感を楽しみながら、旬の野菜を五感で味わうことを大切にしています。



舌の味覚が発達してくる、食べたくないと自分で意志を伝えられるようになると今まで食べていた食材を食べなくなることがあります。また、暑さが増してくると食欲が更に低下傾向にあることも…。園では白米だけでは口から出してしまうすいかグループのお友だち…「これいらない」「苦手」「もうおしまいにする」「ごはんもおかずも混ぜて食べる」など様々な意志を伝えるかぜグループのお友だちの姿が増えてきました。



子どもたちに食への興味を持たせるきっかけは“あそび”や“楽しみ”の延長線上にあります。初めてのことに興味津々で、様々な嬉しい経験を通して学び、成長していきます。7月に計画した『おにぎりクッキング』はまさに“やってみたい”“楽しい”から食べる意欲へ繋がり、普段食べ進まない白米を3杯もおかわりするほどでした。

家庭の食卓においてもそれは同じ。お子さまが大好きなお父さんお母さんと一緒に「楽しい」「美味しい」が感じられることが第一です。もし親子二人だけのご飯タイムが多いとしても、それは親子にとっての大切な時間です。まずは、テレビを消して会話を楽しみ、同じものを食べましょう！

「同じ釜の飯を食う」ということわざがあるように、「共食(誰かと共に食べること)」は重要です。家族や周りの人が美味しそうに食べているから、子どもは“食べてみたい”という気持ちが高まったり、食べることが好きになるのです。

【引用資料：食育インストラクター 石原かな】

小さいお友だち、大きいお友だちすべてのお子さまが“楽しい食事”“すごい野菜の発見・収穫の楽しさ”“みんなで食べると美味しいね”を沢山体験できるよう、これからも食育計画を進めていきます！

8月の予定

- 1日(月) 発育測定週間
- 3日(水) 避難訓練(火災による避難訓練)
- 17日(水) 不審者訓練
(園庭からの不審者侵入による避難訓練)
- 25日(木) 誕生日会
- 26日(金) すいかまつり

お願い

通園かばんに砂が入っていることがあります。
定期的なお洗濯をお願いします。

わらべうたあそび

8月1日(月) 配信予定・内容
☆8月：どっちんかっちゃん