

令和 7年 3月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



先生に負けなくらいたくさん食べる子！ 食は細くても食べられる  
食材が増えた子！ みんな、お兄さん・お姉さんになったなあ...。  
給食室のメンバーも子ども達の成長を嬉しく感じる3月です。



## お買い物のお手伝いも『ワクワク食育』

子どもを連れてのお買い物は、ちょっと大変！魅力的なものがたくさんあるので、子ども達も目を輝かせてあれこれ欲しいものを探していますね。お買い物は、食材の名前を覚えたり、季節を感じたり、色、形、匂い、数、と沢山の学びがあります。オヤツもいっぱい買いたいけど…今日はひとつだよ。と我慢を経験する場にもなります。時間に余裕がある際には、食材選びにも子どもたちを参加させてあげたいですね。

### ママやパパの役に立った！参加している喜びが食への興味を育みます

人参、カゴに入れてくれる？

トマトは2個買うから、覚えておいてくれる？

これは絹ごし豆腐。やわらかいお豆腐だよ。

いつも飲んでる牛乳、どれだっけ？

シメジとエノキをとってくれる？

タケノコは…春？夏？いつの お野菜だっけ？

どっちのリンゴがおいしそう？

パンはふわふわが美味しいから、つぶれないように優しく持ってね。

買い物のお手伝い、ありがとう！



小さなエコバックを用意して、荷物を少し持ってもらってもいいですね。『参加している』喜びに、自然と食への興味が芽生えます。そして…「〇〇ちゃんが選んでくれたトマト美味しいね！」、「〇〇くん、今日はお買い物のお手伝いありがとう！すごく助かったよ。」とたくさんほめてあげてください。

## 体をつくり、心を育て、生きる知識をつける『食育』

食育基本法の中で、『食育は、知育・徳育・体育の基礎となるもの』として位置づけられています。

食べることは、元気な身体をつくること！  
大好きな家族、お友達、先生と食べる食事はおいしい！  
食に関するたくさんの不思議、発見！  
楽しくおいしく食べるためには、食事のマナーも大切！  
たくさんの人のおかげで目の前の温かい食事が食べられること…  
子ども達は、日々の食育を通して食べ物の大切さ、生きる知識を自然と学んでいきます。  
これらの『食育』という養分をたっぷり含んだ大地を基礎として子ども達は賢く、優しく、たくましく成長していきます。  
大きな大きな木のように元気に育ててほしいです。



参考:食育なんでもQ&A