



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



第2愛心こども園



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？

タケノコは…春？夏？
いつの お野菜だっけ？

トマトは2個買うから、覚えて
おいてくれる？

どっちのリンゴがおいしそう？

これは絹ごし豆腐。
やわらかいお豆腐だよ。

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。

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？

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。

