

保育園 食育通信

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。

今回は、保育園で作成し、掲示している食育新聞を紹介します。



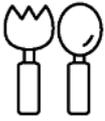
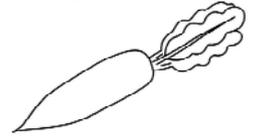
テーマ 「偏食」

大宮保育園

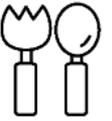
大宮保育園では、年に数回、保育士と調理員が協同して食育新聞を作成し、保育園での食育活動の様子や食に関する情報を保護者の方に伝えていきます。

今回のテーマは「偏食」。食事の悩みで多くあげられる偏食とどのように向き合っていけばよいのか、イラスト付きで紹介しています。

子どもの好き嫌いに焦らず向き合しましょう



子どもの成長を考えて、栄養のある食材でせっかく作った料理を食べてくれなかったら、がっかりしてしまいますね。しかし、子どもの味覚や噛む力について知っているのと料理を工夫することができます。



味覚

子どもの味覚はとても敏感です。子どもの舌は大人が感じないような食材の辛味、苦味、酸味を強く感じることがあります。食の経験が乏しいので辛味、苦味、酸味を「おいしい」と感じることはできません。しかし、酸味のあるヨーグルトには果物を入れる等の工夫をすることにより食べやすくなります。

噛む力

小さな子どもは噛む力が弱く、離乳期から完了期に上手に移行できたとしても、小学校低学年くらいまでは、大人ほどの噛む力はありません。固い、パサパサしている食感を食べにくいと感じます。保育園の給食では、パサパサするカツオの角煮などにはとろみをつける等の工夫をしています。

⇒ なかなか食べられない時は、小さく刻んでみたり、味付けを変える等の工夫をしてみましょう。

コラム：食育ニュース 「レストランごっこ」

5歳児クラスの子どもたちがレストランの店員役となり、給食やおやつ時間に他のクラスの子どもをホールへご招待。席へ案内や配膳をし、おもてなしをしました。

レジ



いらっしゃいませ！

配膳



いただきます！



低年齢児の食育活動

与野本町保育園

与野本町保育園は、0～2歳児対象の保育園です。食育新聞で保育園での食育活動の様子や食に関する情報を保護者の方や、子育て支援センターを利用する地域の方に伝えています。



食育集会

楽しく食の大切さに触れてほしいとの思いから食育集会を開きました。

～食材クイズ～

食材を触って当てるクイズをしました。

何の食材かな??



アルミホイルをむくと…さつまいもができました。



ピーマンマンの人形劇も子どもたちは興味津々でした。

栽培



冬野菜のブロッコリーとカリフラワーを栽培しました。子どもたちは調理したものをいただき、野菜嫌いの子もペロリと食べていました。

玉ねぎの皮むき



与野本町保育園で最年長の2歳児が給食に使う玉ねぎの皮むきをお手伝いしました。みんな真剣な表情です。

さいたま市の食育目標…5つの食べる

- ㊦ 「三食しっかり」食べる
- ㊧ 「いっしょに楽しく」食べる
- ㊨ 「確かな目をもって」食べる
- ㊩ 「まごころに感謝して」食べる
- ㊪ 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

保育園では、日々の保育の中で、発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねています。

楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培う「食育」を実践していきます。



日進保育園

ちらし寿司



下木崎保育園