

保育園 食育通信

さいたま市では、食育をととして市民の心と身体の健康と、豊かな人間性、また自然への感謝の気持ちを育むことを目指しています。五つの「食べる」は本市の食育目標です。

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、楽しみながら、さまざまな食育に取り組んでいます。



さ

「三食しっかり食べる」

- 早寝早起きや歯磨きなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける。
- 十分に遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える。

い

「いっしょに楽しく食べる」

- 家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ。
- 自ら食べ、食器や箸を使う意欲を持ち、食を楽しむ。

た

「確かな目をもって食べる」

- 食の知識や体験を深める。



ま

「まごごろに感謝して食べる」

- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける。
- 食を通じて、ものや命を大切にする気持ちを育む。



し

「食文化や地の物を伝え合い食べる」

- いろいろな素材の味を楽しみ食べたいものを増やす。



バランスゴマで食事のセルフチェック!

東大宮保育園

毎日、子どもたちが給食の前に、朝食、給食、保育園のおやつ、前日の夕食をコマに並べています。日々の保育の中で自然と一日に「何を」「どれだけ」食べたらいいか身につけていきます。さらに主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品をバランスよく食べる事で、自分のコマが回ること=バランスを保った食生活を続ける、ということを理解していきます。



「朝ごはんのパンは主食の黄色のコマ! 目玉焼きは主菜の赤いコマだね!」

「給食のスープは野菜がたっぷりだから副菜の緑のコマだよ!」



掘ったじゃがいもで片栗粉を作りました！

宮原保育園

～宮原保育園の園庭の花壇で作ったじゃがいもで、片栗粉作りに挑戦！～

じゃがいもの皮をむきます。



慎重にすりおろし、さらに
包んで絞ります。



「あれ！絞ったみずが茶色いよ？」



こんなに小さくなるま
で、じゃがいものすり
おろしに挑戦しまし
た。



「牛のお乳を搾っているみたい！」
「たのしいね！」

でんぷんが沈むのを待っている間は、
絞った後のじゃがいもで遊びました。

「うわ～！白い！」
「でんぷんって、さわるとキシキシする！」



水をはったボールの中で
揺らしながらもみほぐす
と、水の中にでんぷん質が
出てきます。茶色い上澄み
を捨て、きれいな水でかき
混ぜ、でんぷんが沈むのを
まちます。何度か繰り返す
と白いでんぷんが出来ま
した。

でんぷんは、保育園の離乳食や給食でとろみをつけたり、衣にしたり、大切な食材のひとつです。
じゃがいもから作られるものは「じゃがいもでんぷん」、トウモロコシから作られるものを「コーンス
ターチ」、さつまいもから作られるのは「かんしょでんぷん」といいます。

保育士との関わりの中で、子どもたちは楽しみながら食の知識や体験を深めていきます。

いっしょに楽しく食べるとおいしいよ！

大久保保育園



いっしょにとうも
ろこしの皮むきを
したよ！



「一日保育士体験」の保護者と元氣
に遊び、楽しく食事をしました。



仲間や保育士といっしょに楽しく食事を
しながら、マナーも身につけていきます。

奈良保育園