

# 保育園 食育通信

## 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

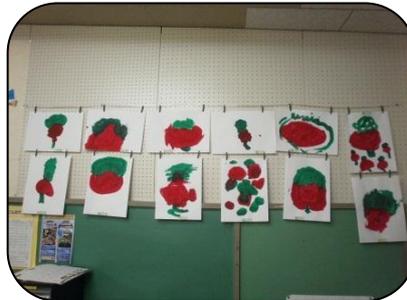
乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。

食育は、人としての自立と自尊のための生涯学習として位置づけられるものであり、特に乳幼児期のねらいは、子どもたちに望ましい生活や食を営む力を育むことです。市内保育園では歳児別に年間食育計画を作成し、ねらいを明確にして、対象年齢にあった内容を設定し、継続性のある活動を進めています。

市内保育園での食育の様子をお知らせいたします。

## 季節の野菜や果物を栽培・収穫！

毎日水やりをして観察をしながら育てていきます。収穫した野菜や果物は、保育園の給食室で調理して食べます。また、様々な観察（重さを計る、切り口を観察する等…）をし、絵を書いたりスタンプを作ったりします。匂いの味、素材の味、自然の味、野菜の種類を知り、栽培、収穫を通じて、食や食事づくりに関心をもつことで『食文化や地の物を伝え合い』食べることに繋がります。



## 給食のカレーのひみつ…

給食のカレーは子どもたちに大人気！オリジナルの手作りルーは、じっくり炒めて作ります。コクと甘みを出すために、りんご、スキムミルク、ケチャップ、ソース、カレー粉等を使用します。保育園では具材にした季節の野菜を紹介し、実際に触ったり匂いをかいだりします。

実際に、給食室で使用している鍋を保育士から子どもたちへ説明しました。「こんなに大きいの！」と子どもたちはびっくり！



# さいたまクリテリウムbyツールドフランスお祝い給食!

さいたま市で10月26日(土)に開催される自転車ロードレース「さいたまクリテリウムbyツールドフランス」を盛り上げるお祝い給食を9月10日(火)に実施しました。

ゴーヤの「グリーンカフェ」でお祝い給食をみんなで食べました。

メニューは、主菜「キッシュまたは魚のムニエル」、副菜「ニース風サラダ」、汁物「コンソメジュリアン」でした。



レースをPRするポスターを作りました。塗り絵に色を塗り、可愛いトンボやコスモス、雲を飾り付けました。



「さつまいもが入っているね!」  
「おいしい! 転がすと車輪みたいだね!」



午後のおやつは牛乳と「車輪パイ」でした。車輪パイは、ぎょうざの皮にさつまいものあんを包み周囲をクルクル巻き、油でカリッと揚げて仕上げました。

子どもたちが食べる前に、保育士と調理師がレースについてとお祝い給食のメニューについての説明をしました。

## 保育園から保護者の方への食育の発信!



保育園では「壁新聞」や「園だより」を通して、様々な食育についての情報を発信しています。(田島保育園にて)

