

# 保育園 食育通信

第9号

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「5つの食べる」を実践している食育の様子をお知らせいたします。

## 三食しっかり食べる

～「お腹がすくリズムのもてる子ども」を育む～

「お腹がすいた」という感覚がもてる生活を送れるように、体を動かす遊びを多く取り入れ、子どもたち自身が「お腹がすいた」という感覚がもてる生活を送っています。

また、自分で食べられる量を確認し調節していくことで、空腹感を満たす量やその心地よさを体感していくことが出来るように配慮しています。



昨日の夕食、今日の朝食と給食と午後おやつをバランスごまに張り付けて確認しています。

## いっしょに楽しく食べる

保育園では、保育者（保育に関わる全ての職員）と一緒に食べて「おいしいね！」「楽しいね！」など声をかけながら楽しく食べています。

また、楽しい雰囲気でお誕生会給食、ピクニック給食、テラス給食、屋外給食を行っています。異年齢交流給食の時は、食事のマナーについて年長児が手本を示しています。



準備はいいですか？

「いただきます！」



わぁ！にんじんが  
スペードの形！

# 確かな目をもって食べる

保育園では年間をとおし、野菜、果物、米などを栽培しています。水やりをし、成長を見守り、収穫し味わうことで食物への関心がみられています。給食で使用した食材の名前当てクイズを実施したり、給食で使用した野菜の産地を知らせたりしています。

また、正しく手洗いが出来ているか手洗いチェッカーで、衛生の確認をします！



土づくりから取り組みました。「ふわふわだね！」



毎日、水やりをしました。大切に育てた野菜は、いとおしいです。



# まごころに感謝して食べる

0歳児クラスでも「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を毎日繰り返し続けていくことで、手を合わせる仕草をし、「(ごちそうさまでした) た！」と言葉にして表現することが出来ます。

また、食べたものは自分の体になっていることを伝え、「命をいただいている」ということを意識できるように声かけしています。



絹さやのすじ取りも上手です！  
真剣です。



そら豆のさやむきをしました！

# 食文化や地の物を伝え合い食べる

四季折々の行事食や季節の食べ物を取り入れています。

行事食はその由来等について、子どもたちに説明し、食への関心が深まるように努めています。

3月の行事食「ひなまつりのちらし寿司」です。

