

# 門司保育所(みどり園) 2023年4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしく安全な給食作り を目指します。子ども達が早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよ う願っております。



## 食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識 と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践 できる力を育むことです。その基礎の力を身につける乳 幼児期は、食育にとって重要な時期になります。

#### 〈食育で目指す子どもの姿〉



- \*お腹がすくリズムのもてる子ども
- \*食べたいもの、好きなものが増える子ども
- \*一緒に食べたい人がいる子ども
- \*食事作り、準備に関わる子ども
- \*食べ物を話題にする子ども









毎日の食事の準備、メニューを考えるだけでも大変ですよね。また、 遊び食べに好き嫌い、食事のマナーなど、子どもの食事には悩みは つきないものです。そんな時には、給食室に気軽にお声かけください。 ヒントとなるようなことをお伝えできるかもしれません。一緒にお子様の 成長のお手伝いが出来ればと思っています。

### 1年間の食育目標:楽しく食べる子どもに

- ○歳児…安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎作り 空腹を感じ、喜んで食事をし、心地よい生活を積み重ねて いきましょう。
- 1歳児…自分で食べることを楽しみ、食べる意欲を持つ 自分の意志で食べることを獲得する時期です。食べ物へ の興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。
- 2歳児…正しい生活リズム、食事リズムの形成 食べ方を身につける時期です。食事の挨拶やスプーンや フォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。
- 3歳児…食事の基本的マナーの習慣づけ、楽しく食べる 食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。 楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。お箸の使い方も練習し はじめます。

#### 4歳児…食を通して健康な体と心を育てる

自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦し ましょう。栽培や食事のお手伝いなどの体験をすることで、 克服できることもあります。

#### 5歳児…食体験を広げ、豊かな感性を育てる

食生活の基礎が確立する時期です。友達と一緒に食体験を 積み重ねることで、食の知識や興味も高めていきます。



# 《4月号号号图念音录定》

### 業者さん紹介

みどり園に食材を納めてくれている業者さんを紹 介します。毎日食べる給食の向こう側にたくさん の人がいること、たくさんの思いが込められている ことを感じてもらいたいと思います。食や人への

感謝の気持ちも感じられるとうれしいです。

# 《4月心》かのか知念音等定》

箸の持ち方について

食事のマナーや正しい箸の持ち方についてお話しま す。食事のマナーは楽しく食事するためのルールで あり、ルールを守ることで周りの人の気持ちや状況を 思いやる心を育んでほしいと思います。箸について は、就学までに正しい持ち方で食事を楽しむことを 目標とします。