



食育だより



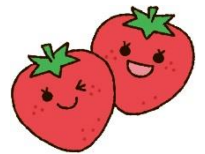
令和6年4月30日 力合幼稚園

爽やかな風に吹かれ、地域の色々な所でこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでる姿を見かけます。力合幼稚園の園庭にも大きな真鯉や小さな緋鯉のこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。

朝、保護者の方と離れる時は泣いてしまう子どももいますが、少し時間が立つと自分で遊びを見つれたり、お友だちと一緒に遊んでいたりと様々な姿を見たり、声を聞きながら今日もたくさん食べてくれるようにと給食を作っています。

新入園児の皆さんは、給食が始まって1週間。まだまだ家庭の味とは違う給食ですが、少しずつでも食べる姿を見ることができ、これから好きな味に色々出会ってくれと嬉しく思います。

今月の給食・食育



今月の給食・食育のテーマは、『共食のすすめ』『旬の食べ物』『箸の持ち方』です。

『共食(きょうしょく)』とは『誰かと一緒に食事をする事』です。

『誰か』とは家族や、友人、そして園でのお友だちや先生のことです。共食は望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事につながるとともに、食卓で交わされるコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。また、お箸の持ち方などの食事のマナー、あいさつ習慣、食べ物を大切にすることなど様々なことを学ぶことができます。ご家庭でも家族や親戚の方などと共食をすることでこれらのことを育んでいけるといいですね。

食育では『旬の食べ物』『お箸の持ち方』を子ども達にお話していきます。今が旬の食べ物といえば「たけのこ」「アスパラガス」「新ごぼう」「いちご」「かつお」があげられます。旬の食べ物にはその時期に豊富になる栄養素もありますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

『お箸の持ち方』では、小さく切ったスポンジや麺に見立てた毛糸を使用して実際にお箸でつかむ練習をしていきます。お箸の正しい持ち方は大人でも難しい部分がありますが、正しく持つことで食材を上手につかむことができたなら、ご飯の時間が今以上に楽しくなりますね。おはし名人を目指し楽しい食育の時間を作っていきたいと思います。



最後に、この時期は朝晩の寒暖差や急な環境の変化などで、突然体調を崩してしまうことがあります。子ども達の表情や食欲などの変化に十分注意しながら体調管理に気を付けていきましょう。また、日中の気温が高くなる日が多くなってきます。お休みの日等も水分補給などを十分におこない熱中症を防ぎましょう。

