



4月の

♪食育だよ！♪

ご入園・ご進級おめでとうございます☆

新年度が始まり、子どもたちは期待と不安の中で保育園生活をスタートしています。少しでも早く新しい環境に慣れてもらい、「給食の時間が待ちどおしい!」、「お友達と一緒に食べるのが楽しい!」という気持ちになってほしいと思います。

食育スター

食育と

【食】に対する興味や関心を持ち、子ども達が様々な体験を通じて食べる力を育てていく為の事を、『食育』と言います。園では、月ごとに各クラスの食育目標を設定し、年齢に合った食育を進めていきます。

食は、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。

楽しく食べる子どもを育てる為に、ご家庭でも食育をすすめましょう♪



☆お腹が空くリズムを育てましょう

規則正しく食事を摂るためには、お腹が空く生活リズムが必要です。

規則正しい生活で、食べる意欲を自然に身につけましょう。

☆食べたいもの、好きなものを増やしましょう

食材を見る、触る、味わうなどの体験を通して、食べ物への興味や関心を育てまし

☆一緒に食事をしましょう

家族や友だちと一緒に食事をする事で、「食時の時間=楽しい時間」と思えるようにしましう。

☆調理や準備に関わる機会をつくりましょう

食べ物の栽培や収穫、買い物、調理などを通して、「食」を生み出せる子どもに育てましょう。

☆食べ物の話をしましょう

食材や料理の話をする事で、子どもは食への関心が深まります。遊びや絵本などで、話題に取り上げてみましょう。



4月の食育目標

<めぐみ組>

- ・安心できる環境の中で、ミルクや離乳食を進められるようにする

<つぼみ組>

- ・イスに座って「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする

<どれみ組>

- ・安心して食事をする。よく噛んで食べる。

<あゆみ組>

- ・新しい環境の中での食事に慣れ、楽しく食べる。

<のぞみ組>

- ・新しい環境の中で、お友達や先生と一緒に楽しく食べる

<ひかり組>

- ・食事の配膳方法やマナーを確認して、友達と楽しく食べる