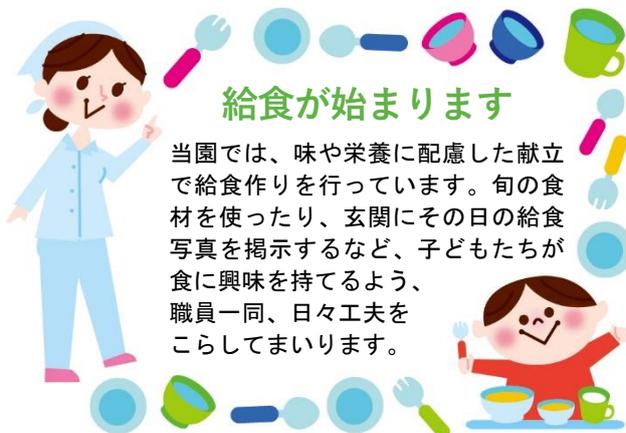




食育だより

みずき保育園
2023年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいりたいと思います。



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。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。乳幼児期にはご家庭でも保育園でも、まわりの大人のサポートや食育が必要になります。子どもの発達に応じて、大人が食に関わるほど、子どもの「食を営む力」は育まれていきます。ご家庭と保育園と協力して進めていきたいと思っております。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 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
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

1年間の食育目標

0歳児…「食べたい」という意欲を持つ
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味・関心を深め、「食べたい」という意欲を引き出します。

1歳児…基本的な食べ方を身につける
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、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す。

2歳児…楽しく味わって食べる
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。苦手な食材も進んで食べ、自らの体や健康にも興味を持てるように促します。また、おはしの使い方も練習し始めます。

保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきます。

また、保育園の給食では、苦手な食材ができることもあるかと思いますが、少しずつ食べられるように、園では「一口だけ」「もう一口」とすすめています。ぜひ、おうちでもすすめてみて、食べられたらたくさんほめてあげてください。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。

