

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度3月



寒さの中に時折おだやかな陽が差し、春の訪れが感じられるようになりました。
早いものでもうすぐ進級、卒園を迎えます。さまざまな経験を通して大きく成長した子どもたち、一年の締めくくりとして、今年度を一緒に過ごしたお友達と、みんなで楽しく食べる時間を大切にしたいと思います。

**** 日々の生活の中で様々なことを経験し大きくなっています ****

「おながすいた！」で 食べる生活リズム



早寝・早起き

たくさん遊ぶ
(活動)



味覚の体験

本能的に好きな甘み・うまみの他に、
酸味・苦味も体験で好きな味に！

他の感覚器からの刺激の捉え方によ
って食の嗜好がうまれます。

- <視覚> 色や形
- <嗅覚> おいしそうな匂い
- <触覚> 素材に触れる・舌触り



食材や料理への興味

「やりたい！」の一言がチャンス！

食材に触れるからスタート。
洗う・ちぎる・混ぜるなど、
成長に合わせて料理と一緒にする事で
食べる事がもっと楽しく！
準備や片付けも同様です。

季節や伝統行事の食を
感じ、触れることも興味
に繋がります。



友達や家族と食べる

同じ料理・時間・場所を共有し、
食事をしながら会話を楽しむといつ
もより食欲が増し、たくさん食べら
れる。



食事のマナー

- *いただきます・ごちそうさまの挨拶
- *食器の並べ方
- *食べるときの姿勢
- *食器や箸の持ち方 など

毎日くり返すことで自然と
身につきます！



食事は生きていくうえで欠か
せないものです。
「食べるのが好き！楽しい！」
という気持ちを大切に育み、
一生ものの財産にしましょう。

食の 言葉遊び

まごわ(は)やさしい

「まごわやさしい」は和の食材の頭文字で、「ま」は豆(豆類)、「ご」はごま(種実類)、「わ」はわかめ(海藻類)、「や」は野菜、「さ」は魚(魚介類)、「し」はしいたけ(きのこ類)、「い」は芋(芋類)を表しています。これらの食材を用いれば、バランスのとれた日本型の食事になるといわれています。1回の食事ですべてを取るのにはむずかしいので、1日で考えるなど、取り入れやすいかたちで実践してみましょう。



調理室
より

今年度も無事に一年間を終えることが出来そうです。園の食事はどうだったでしょうか？ご家庭での話題の一つになったら嬉しいです。来年度も、おいしく、みんなが元気で笑顔になれる食事を目指して作っていきたいと思います。

