



# 食育健康だより

トベラ保育園

平成30年3月発行



## 食育とは？

食育活動を通じて期待される子どもの育ちの姿とは次のようなものです。

1. お腹がすくリズムのもてる子ども
2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども
3. 一緒に食べたい人がいる子ども
4. 食事づくり、準備にかかわる子ども
5. 食べものを話題にする子ども

多くの園では、こうした子ども像に基づいてさまざまな食育活動を展開しています。地域や園の方針によって内容はさまざまですが、次のような活動が多く見られます。

- ◆思い切り遊ぶことでお腹が空いて、おいしく食事ができるようにする。
- ◆友だちや保育者と楽しく会話しながら食事ができる環境を整え、食べることの楽しさを伝える。
- ◆遊びの中に食に関わるテーマを取り入れるなどしていろいろな食材に親しみ、食べたいものを増やす。

- ◆「いただきます」というあいさつやマナーを教えて、気持ちよく食事ができるようにする。
- ◆園の畑で野菜を育てるなどして、食材に対する関心を高める。
- ◆料理を作る人に関心を向けたり、配膳などのお手伝いをして、料理づくりへの関わりを持たせる。
- ◆自分でつくる体験を通じて、食材に触れたり、様々な発見や食の楽しさを学ぶ。

## 園の活動と連携して家庭でも食育を充実させるためには？

1. 規則正しい生活を送り、できるだけ決まった時間に食事をとる。  
早寝早起きを心がけて朝食を抜かないようにする。
2. お子さまと買い物に行き一緒に食材を選ぶ。  
食事中に食材の栄養などについて話題にする。
3. 家族と一緒に食事を取り、一人で食事をさせることは避ける。  
食事中は会話を楽しむように心がける。
4. 子どもに積極的に食事の手伝いをしてもらうようにする。
5. 日頃から食事の大切さについて教えるようにする。  
旬の食材について話題にする。



上記のようなことを意識して、少しずつご家庭でも食育に取り組んでみてはいかがでしょうか？