


1月の給食だより

親隣館保育園

R4

寒い時期だからこそ、ポケットに手を突っ込んでしまったり、前かがみになってしまったりしてしまいがちです。姿勢が崩れると体に歪みが発生したり、体調にも影響が出たりします。ご家庭でも姿勢などには気をつけていただけると助かります。

食育について 




いつもおこなわれている食育とはどんなことなのか。「食育基本法」には「全ての国民が心身を健康にして生き生きと暮らすために、食の知識や選択する力を深めましょう」という意味が込められています。

食育の目的

- ① おなかがすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたい物、好きな物が増える子ども
- ③ 一斉に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り・準備にかかっている子ども (料理保育)
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

これは理想像であり難しいと思うこともあります。「いただきます」「ごちそうさま」と言うだけでも立派な食育活動といえます。親隣館の場合、自分たちで小松菜を育てて料理にしたり、野菜をきざんでカレー作りをお手伝いしてくれたりなどといった食育もあります。

食育行動の自立

- よくかんで食べているか？ 
 - 1日3食を規則正しく食べているか？
 - みんなで一斉に食べられているか？ 
 - 楽しく食べられているか？ 
- 「いただきます」と「ごちそうさま」が全員で声を合わせて言えるとすばらしいですね。

5才児は心も身も大きく成長し、社会性もどんどん育っていく時期です。年長児としての自覚や自尊心を育て、知的欲求を満たすような環境づくりが必要ですね。

12月は料理保育に参加してくれました。23日にクリスマスメニューで使う人参を2、3、4才児さんにお手伝いしてもらいました。4才児さんには人参の皮むき・2、3才児さんには型抜きしてもらいました。人参がかたかったようで大変そうでしたが一斉懸命取り組んでくれました。食べる当日自分で型抜きをしたことを覚えていたようで「ロロくんが型抜きしたやっだー。」と言っているお子さんもいました。5才児さんには27日におやつのスノーボール作りのお手伝いしてもらいました。同じ大きさに丸めるよう教えたら子どもたちなりに同じ大きさになるよう頑張ってくれました。お手伝いありがとうございました。