



きららほいくえん

R7.6.2



あつという間に春が過ぎ去り、梅雨の季節がやってきました。みなさん、雨の日はどのように過ごされていますか？ 毎年6月は、国が定めた「食育月間」となっています。食中毒が心配な季節ではありますが、外で遊ぶことのできない日は、お子さんと一緒に料理を楽しんだり、食品工場見学へ行くのもよいのではないのでしょうか。正しい知識をみにつけて食事を楽しみましょう♪

『食育』ってどんなこと？

食育とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。なんだか難しそうに感じますが、食育の第一歩は、食事へのポジティブなイメージを持ち、食事を楽しむことにあります。きらら保育園でも、毎日の食事の提供を中心とした日々の食育を積み重ねています。さらに調理・喫食・栽培・収穫などを通じた食への興味・関心を高める多様な取り組みを実施しています。しかしながら、食育は保育園だけで完結するものではありません。保育園と家庭が一緒になって、一人ひとりの子どものための食事と食育に取り組んでいきましょう。



食事のマナー

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは、自分で完成させた満足感を味わうことができます。



誰かと食べる食事はいつも以上においしく感じるものです。家族やお友だちと食事を共にすることで、様々な学びがあります。



きちんとできるかな？

- ☐ 食事の前に手を洗う
- ☐ 「いただきます。」「ごちそうさま。」のあいさつ
- ☐ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ☐ ご飯とおかずを交互に食べる
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べる
- ☐ 食べ終わったら歯磨きをする

