

4月



食育の目標

ご入園ご進級おめでとうございます。初めての集団生活や進級で、緊張と不安がいっぱいという子どももいますが、焦らずに園生活の楽しさを伝えていきたいと思います。そして、「食育」を、家庭と園を結び「育ち」の懸け橋として、協力しながら共に進めていきたいと思っています。



朝ごはんを食べて元気な一日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族と一緒に食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

給食やおやつを食べる事のほかに、菜園活動やクッキングなども通して、食に関する事に興味をもったり、マナーを身につけていけるように心がけ、年齢に応じた体と心の成長を促せるように取り組んでいます。そのため、以下のようなことを目標としています。

【0歳児】

授乳ではゆったりとした授乳を通して子どもに安心感や信頼関係を育む。
空腹になってから母乳・ミルクを飲んだり離乳食を食べるというリズムを整える。

【1歳児】

幼児食に移行し、さらに多くの食感や味覚を味わう。
しっかりと噛んで食べる。



【2歳児】

スプーンやフォークを使って自分で食べる意欲を持つ。
食べ物に興味を持ち、名前を覚える。



【3歳児】

集団で食べることを通じて、食事の楽しさを感じ、マナーを身につける。
よく噛んで食べ、すすんで歯磨きをする。

【4歳児】

食事のマナーを守って、お互い気持ちよく食事をする。
自分が食べられる分量を把握して完食した喜びを感じる。



【5歳児】

調理体験や栽培を通して、友達と協力することの喜びや達成感を味わう。
食事の大切さがわかり、3食きちんと食べる。

