



おおきな～れ!

食育だより No.1
平成23年4月22日(金)
潮見幼稚園

潮見幼稚園では毎日の生活の中で「食」や「自然」に興味を持ち、『食育』という活動を通して、心と体を育てる関わりを大切にしています。

『食育』には「食」の大切さだけでなく、子ども達が成長する過程において、たくさんの大切なことが含まれています。それらの大切なことをお家の方にも感じて頂けるよう、この『おおきな～れ!』を通して、園での食育の取り組み、子ども達の様子、「食」情報などを載せて、毎月お知らせしていきます。

『食育』の活動を通して様々な経験をすることで、子ども達の心と体の健やかな成長を願い、併せて、このお便りが保護者の方々の『食育』を考えるきっかけの一つになることを願います。



「みんなのころとからだも おおきな～れ!!」



・「食育」とは?

「食を営む力=生きる力」

- ・体の中のしくみを育てること(元気な体)
- ・心と人間性を育てること(豊かな心)
- ・食の知識を増やし、食べるものを選ぶ能力を育てること(食への興味・関心)

・園での「食育(クッキング)」の取り組み

「生きる基本、生きる力を大切に」

「食べることが、楽しくうれしくなる子どもに」

幼児期の食べ物との楽しい出会いは、食べることへの意欲のベースになります。



- ・五感(みる・きく・さわる・かぐ・あじわう)を使って食材と触れ合い、食材に対する興味や関心を育てる。
- ・遊びからクッキング(調理)を通して、作る楽しみ・食べる喜びを友達と共に感じ合う。
- ・食べ物を育てる経験から、食べる物への感謝の気持ちを持つ。
- ・季節の移り変わりを感じる心、五感の働きを通しておいしいと感じる感覚、食事のマナーなどを大切にする。



「食育」は体だけではなく「心」も育てます



さあ、新年度!!みんなが大好きなお弁当!

でも、お家の方は・・・ちょっと大変に思ってる?



在園のお友達はすでにお弁当が始まっていますね。そして、新しいお友達ももうすぐお弁当が始まります。在園のお友達の中には、お弁当箱が少し大きめの新しいものになったことを、とても嬉しそうにおしえてくれる子もいました。それだけでも、成長を感じますね。

新しいお友達は、ピカピカのお弁当グッズ一式がすでに用意され、お弁当デビューの日を心待ちにしていることでしょう。

さて、子ども達が楽しみにしている「お弁当」ですが、毎朝のこととなるとお家の方は、頭を悩ませることもあるのでは・・・?

昨年もお伝えしていますが、在園児・新入園児にわけて、新年度の「お弁当」を考えてみました。少しですが、参考になればと思います。



新しいお友達は・・・

「ちゃんと食べてくれるかな?」「うまく作れるかしら?」「かわいく作れる?」などなど、初めてのお弁当に親子一緒にわくわく・ドキドキ。

まずは、子ども達がお弁当を楽しめることが大切です!!

お家の方も、頑張り過ぎず、できることからスタートしましょう。



「じょうずにたべられたよ」

- ・一口サイズのおかず・おにぎりなどは食べやすく、こぼしにくいので、初めてのお友達もうまく食べられます。食べやすい大きさでお願いします。

「ぜんぶ、たべられた!!」

- ・全部食べられることは、お弁当の楽しさを感じ、自信にもつながります。まずは、完食を目標に、好きなものを入れ、量は普段より少なめで・・・が良いと思います。



大きくなったお兄さん・お姉さんは・・・

「帰宅後、おやつをたくさん食べるようになった」「お弁当の量が少ないのでは?」「同じおかずしか食べてくれない」など、お兄さん・お姉さんになった子ども達にも、もう1度目を向けて、お弁当を考えてみてはいかがでしょうか?



「好きなものから増やしてみよう」

- ・量が少なそうな時は、好きなおかずの数から増やしてみよう。おかずはそのまま、おにぎりやごはんの量を増やすのも良いと思います。

「好きなもの以外にも少しチャレンジ!」

- ・栄養にも少し配慮。少しでも食べられるものを新たにチャレンジしてみても?

※副食がおかず以外の場合、プリン・ゼリー・ヨーグルト・果物の範囲でお願いします。尚、購入したプラスチック容器に入ったままですと、おやつと類似しますので、必ず別の容器(タッパー、おかず用カップ)に移してお弁当の一部として持たせて下さい。



しっかり食べていますか？朝ごはん！

朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。その秘密はズバリ、脳の働きにあります。脳は、体が眠っている間も、休まずに働いているため、朝にはすっかり「栄養不足」に。そこで、朝、ごはんやパンを食べて、脳のエネルギー源「ブドウ糖」を補給すると、脳が元気になるのです。ごはんとお味噌汁、前日の残りのもをちょっと温めて食べるだけでも、1日のスタートが違ってきます。しっかり朝ごはんを食べて、元気に登園してきてほしいと思います。



元気のもと＝朝ごはん



園では、午前中に体操をしたり、外遊びをしたり、主な活動を楽しみ、体をたくさん動かします。そして、午前中に体をしっかりと動かすと、お昼ごはんもたくさん食べられることができます。

時々、朝から元気がない子、活動中に何となく、だら～っとしている子も見られます。また、登園してすぐに、「おなかすいた～」と言う子もいて、「朝ごはんを食べないで来たのかな？」「朝ごはんが足りていなかったのかな？」・・・と感じることも。

時には遅く起きてしまい、朝、時間が無くなってしまうこともあるかと思いますが、そんな時は、バナナ1本、パンを少し、おにぎり1個でもいいと思います。何か少しでも口にすることで、元気のもとになると思いますので、お子さんの元気な1日のスタートとして、朝ごはんの大切さを改めて感じてもらえたらと思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に！（※文部科学省、推進キャンペーン合言葉）

☁️ 🍡 🍡 ☁️ ☀️ 5月5日は『こどもの日』 ☁️ ☀️ ☁️ 🏯 ☁️ 🍡



「こどもの日」は昔、「端午の節句」と呼ばれ、女の子のお祭りだったそうです。その後、武士の力が強くなってきたことにより、武を重んじるということで、男の子の出世を願う行事に変化し、昭和23年に「こどもの日」となり、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福を図る」趣旨で国民の祝日になりました。

さて、「こどもの日」に食べるものと言えば、「かしわ餅」！なぜ、「かしわ餅」か、ご存じですか？「かしわ」の木は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないので、いつも葉がついています。そんな「かしわ」のように、こどもが生まれ、家系がずっと続き、家族が幸せになりますように・・・という願いが込められ、「かしわ」の葉が使われているのだそうです。

（ちなみに「ちまき」は？・・・災厄を除くと言われる葉に包まれています。また、良く聞かれるべこ餅は、かしわ餅と併せて、この時期に食べられているお餅ですが、北海道や東北地方だけのようです。）

園でも、来月初めの「こどもの日のお祝い」で、健やかな成長を願いながら、かしわ餅とべこ餅を頂きます。こども達にとって楽しい行事になればと思います。