



# 食育だより

錦ヶ丘給食室

3月に入り、日差しも暖かく過ごしやすくなってきました！早いもので今年度も最後の月となりました！食の面でもこの1年で子どもたちの成長を感じられました。近くで子どもたちの成長を見られることはとても幸せなことで、子どもたちからの「美味しかった！」の一言が毎日私たち給食室の励みでした！個人差はありますが、4月に比べて食べられるものが増えたり、おかわりする量が増えたりと心も体も成長していく姿が多くみられて、うれしい限りです(^)今月は今年一年間で感じられた成長、子どもたちの食に対する興味や関心についてお伝えしようと思います！！

## ☆幼稚園での食育活動の基盤☆

国が保育指針で食育に求めている5つの子ども像に照らし合わせて振り返りました！

### 1. お腹がすくリズムのもてる子ども

「のびのび保育」を取り入れ、一斉にご飯を食べずに、お腹のすいた子から順に部屋に入り給食の準備をして給食を食べる日を作りました。早くて7時、遅くて9時半と登園時間に差がある子ども達。お腹のすく時間もバラバラです。おもいきり遊び込んで、十分空腹を感じてから給食を食べることで、「お腹がすく」感覚を知り、食べる意欲が増しました。食があふれている現代では、「お腹がすく」という感覚を知ること大切な経験です。

### 2. 食べたいもの、好きなものが増える子ども

和食を中心としたメニューで酢の物や、野菜の和え物などがよく出ます。あまり好んで食べないかな、という心配とは裏腹に、残すことなくたくさん食べてくれます！この一年間で、「～が好き！」「～が美味しかった！」などたくさん言ってくれるようになり、「今日のご飯何？」と聞きにくる子も増えました。

### 3. 一緒に食べたい子がいる子ども

近年、一人で食べる「孤食」や、別々のものを食べる「個食」が問題になっています。幼稚園では先生と食べたり、お友達と食べたり楽しい雰囲気でご飯を食べます。のびのび保育の日は特に「一緒に食べよう！」「今日は先生ここで食べて」など子ども達同士の言葉かけも頻繁に聞かれるようになりました！

### 4. 食事づくり、準備にかかわる子ども

幼稚園では各クラスで配膳をします。自分たちで配膳することもあり、最初は慣れない手つきでしたが、今では上手に食べたい分を盛れるようになりました。クラスごとで行うクッキングでも率先してお手伝いをします。幼稚園で栽培し、収穫したものを自分たちで料理して食べたりすることもあります。

### 5. 食べものを話題にする子ども

「昨日は～をお家で作ったよ」「今日の給食何？」など子どもたちから食についての話題を聞くことが増えました。カレーの日などは匂いで分かり、子どもたち同士で話題にして話していたりします。給食で食べた魚の名前を聞きにくる子もいます。朝、食材を届けてくれる業者さんに興味も持つ子もいました。給食を通じて、食事の話題を友達や先生と共有することで、食べることの楽しさを感じたり、食材がどこから来るのかなど興味を持つことにつながっていけばなと思います。

文責：川畑 茉奈美  
今屋 枝里子