



食育だより

愛護保育園
園長 大城 淳

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

子ども達の成長に驚かされる3月です。一年前よりも、食べる量が増え、苦手だった食材にもトライできるようになりました。みんなお兄ちゃん、お姉ちゃんの顔になってます！



食事をもっと楽しく！食育遊び♪

遊びの中には、食への関心が高まる場面がたくさんあります。何気なく日常を送っているようでも、子ども達は大人の動きをしっかりと観察しているようで・・・『食』を上手に再現して遊んでいますね。

～ままごと～

買い物、調理、食事、片付けまで・・・日々の生活を再現して食へ興味を持つことができます。時には、台所から鍋やお玉を持ち出したり、新聞紙や毛糸なども子どもの想像力次第でどんな食材にもなります。ままごとなら、苦手な食材も美味しそうに食べていたり・・・ままごとから広がる食育は無限です。



～食材を描いてみよう・制作してみよう～

野菜や果物、まずは子どもが好きな食材でチャレンジできるといいですね。絵を描いたり、粘土で形づくるためには、食材をじっくり観察する必要があります。触って、匂いをかいで・・・食材を五感で感じて多くの発見に出会えるかもしれません。※完成した作品は是非、ご自宅で飾ってあげてください。家族に見てもらったり、ほめてもらえることで食材がもっと好きになります。

～食材をイメージしてみよう～

目隠しをして、食材に触れることで何の食材か当ててみたり、りんごやいちご、バナナなど特徴的な香りのある食材の匂いを当てる遊びも、子ども達の五感により刺激を与えてくれます。『丸い？ごつごつしてる？』『甘い香り？酸っぱい香り？』どんな特徴があるのかな。



～発達の個人差に配慮し、食を支援します～

乳児期から子どもはたくさんを段階的に学んでいきます。食事においては、●歳までに箸が使えるように、●時までには食事を食べられるように。など揃って一定の水準へ到達することが求められることもあります。しかし、乳幼児期の成長は個人差があり、口腔環境や噛む力、飲み込むタイミングなどの身体発達も様々です。給食においても子どもの特徴に配慮し、食材の形状や食具などの食環境を整えて対応しています。進級・就学はじめは環境の変化にストレスを感じ、問題なく出来ていたことも上手く進まなくなることもあります。お子さんの変化に気づいた際には、担任の先生へご相談ください。

参考:いただきますごちそうさま(メイト)