



食育だより

養正保育所 NO.4

令和8年 2月発行
TEL 781-0743(幼児)
701-8666(乳児)

桜の蕾が膨らみ、春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。

子どもたちは毎日の給食、菜園活動やお手伝い活動、クッキング、季節の行事等を通してたくさんの食材に触れ、味わってきました。今年度の取組を来年の食育にもつなげていきたいと思っています。



乳幼児期の食事マナーについて

保育所では、日本の文化として長い間受け継がれてきた食事マナーを大切に考え、子どもたちに伝えていきたいと思っています。食事マナーは生涯にわたって必要なものなので、日々、楽しい雰囲気の中で食事をする中で丁寧に関わっています。

★正しい姿勢で食べること

- ・背筋を伸ばす（消化を助けます）
- ・足を揃え、床や台に足の裏をつける

★スプーンや箸を正しく持って食べること

- ・手つまみから、スプーンを上手握りで食べる
- ・スプーンが上手握りから三点持ち（鉛筆持ち）になる
- ・三点持ちでしっかり食べられるようになったらお箸に移行する
- ・箸の先を動かし、摘む

★食器に手を添える、茶碗を持ち上げて食べる

★主食、副菜をバランスよく食べる



2歳児 らいおんぐみ「大根を収穫したよ」

秋に子どもたちと種をまいた大根が立派に成長し、いよいよ収穫時期を迎えました。園庭に出るたびに“おおきなあれ”と水やりをしたり、芽が出たことに気が付いて喜んだりしながら育ててきました。収穫の日には力強く植わっている大根を、“うんとこしょ”と引っ張りますが、簡単には抜けません。数人で協力して見事に抜けると「わあ〜」と歓声が上がっていました。収穫した大根葉をおかかあえに、実の部分は味噌汁に入れていただきました。柔らかく、とてもおいしかったようで「いっぱいはいってる」と喜んで食べ、おかわりも完食していました。

今後も栽培やお手伝いなど、様々な食育活動を通して、食への興味や関心を広げていきたいと思っています。



幼児 さくらぐみ「野菜の音どんなおと」

さくらぐみでは年間を通して様々なお手伝い活動をしてきました。1月からは調理器具を使う活動を積極的に行っています。様々な道具を見るたびおうちの人が使っている道具を思い出し、「おかあさんがつかってる」「ピーラーっていうねんで」とわくわくした表情の子どもたちです。

石狩鍋パーティーでは、キッチンバサミや包丁を使い、えのきや栽培した白菜を切りました。その後も普段のメニュー中からにんじんや大根をピーラーや包丁を使い切っています。子どもたちは、おそろおそろ包丁を持って野菜の切れる感覚を感じながら、「だんだんしょうずになってきた」「じぶんできいたのがきゅうしょくにはいるんやんな」と楽しんで取り組んでいます。

今後も食に関わる体験を通して、食べる楽しさを感じながら、食への興味や関心を育てていきたいと思っています。

