食育だより

養正保育所　NO.1
令和８年　　７月発行
ＴＥＬ781-0743(幼児)
701-8666(乳児)

今年度も食育だよりを通して、子どもたちの食事の様子や保育所での取り組みをお伝えしていきます。

保育所ではたくさん遊んでおいしく楽しく食べることを大切にしています。子どもたちは午前の活動中から「きょう、なんのごはんかなぁ」と給食の時間を楽しみにしています。今回は乳児・幼児それぞれの“給食の時間に大切にしていること”をお伝えします。

～ひよこ組（０歳児クラス）の様子～



０歳児クラスの離乳食は、離乳初期、離乳中期、離乳後期、離乳完了期と発達に合わせて変化していきます。「なめらかポタージュ状」から「歯ぐきで押しつぶせる硬さ」など食材の形態について保護者の方と共有しながら進めています。

１歳以降の完了期に移行した子どもたちの給食も、調理師と一人一人の咀嚼の力を共有し、硬さやサイズを柔軟に調整しています。保育所と家庭、そして調理室がひとつのチームとなって、子どもたちの「おいしい」のステップをこれからも安全に大切に広げていきたいと思います。



また、離乳食の後期頃になると、食材自体に興味を持ち、手を伸ばして触れようとする姿があります。「これはなんだろう？」「どのくらいの強さで持てばいいのかな？」と、五感を使って確かめている大切な成長のステップです。握ってみた食材を食べてみるよう誘いかけ、「じぶんでたべられた。おいしいな。」という達成感を味わえるよう温かく見守っています。

～うめ組（異年齢混合クラス）の様子～

うめ組の畑で、子どもたちと一緒に雑草抜きや、葉に害虫がついていないかをチェックして大切に育ててきたスイカ。毎日見に来ては、生長を喜ぶ姿があります。収穫したてのスイカを「もちたい。」「さわりたい。」と声があったので、１人ずつ子どもたちの両手の平に乗せていくと、ニンマリ嬉しそうでした。「おもー。」という声も聞こえました。



部屋で、保育士がスイカを切るときは、皆真剣な様子で見ており、一口食べると「あまーい」「おいしい」「たねをとってうえたい」と様々な声が聞こえてきました。皮がペラペラになるほど最後まで食べて、おかわりを求める声もありました。





食に関心を持ち、楽しい雰囲気で食事をすることを大切にしています。見て・触れて・感じられる菜園活動を通して、食べる意欲や喜びに繋げていきたいと思っています。