



※今月のテーマは「**食事と健康について知ろう**」です。

食べることは、生きていくためでもあり、子ども達の健やかな心と体の成長、発達に欠かせないものです。そして「何を」「どれだけ」食べるだけでなく、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるのが重要になっていきます。食事をとるうえで、周りの人達と関わりを持ち楽しい雰囲気の中で、心地良い食事時間作りを心がけましょう♪

◎ことぶき保育園で取り組んでいる保育



1. 日中に体をたくさん動かす事で「お腹すいた!」と感じ美味しく食事がとれるようにする。(園庭遊び、お遊戯、リトミックなど)

2. 0歳児クラスから「いただきます」「ごちそうさま」など基本的な食事のマナーを大切に、感謝して食べる事を身につける。

3. お友達や先生との会話を楽しみながら、時間内(30~40分)に完食できるようにする。(クラスにある時計の数字などに印をつけて子ども達が自分で時計を見て食べれるようにするなど)

4. ピーマン植えやネギ植えなどを行い、栽培・収穫体験を通して、食材に対する関心を持てるように指導する。(今年はたくさんのピーマンをみんなで栽培する事が出来ました♪)



保育園と連携して家庭でも出来る食育!

子どもはそれぞれ食に対しての興味の持ち方が異なります。子どもに合わせて食育を上手に取り入れましょう!

「食べてくれない」の壁にぶつかった時・・・

信頼している家族が美味しそうに食べている「美味しいよ!」を伝えてみる。
よく保育士が行っている声掛け「一回だけ食べてみよう」をやってみる→園ではほとんどの子が、成長すると同時に苦手なものも食べるようになっていくように思います!
※無理強いとは子ども達にとってトラウマになってしまう事もあります。



～旬の食材を知ろう!～

秋といえば「食欲の秋」野菜は、チンゲン菜・さつまいも・あさり、果物はぶどう、りんご、梨などが有名ですね♪

これらの食材は、それぞれ夏の疲れを取るのに効果があるので、ぜひ食卓にも取り入れて、冬まで夏の疲れを残さないように元気で健康な体作りをしていきましょう♪

