



## 食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和6年3月  
富士わかば保育園



## 一年間を振り返って

毎日の給食・おやつ・食育活動など楽しい時間を、友達や職員と分け合ってきた一年間。心も体も成長しましたね。好きな味を知った子、苦手な食べ物を一口食べてみる!と挑戦する気持ちになった子、友達と食べるともっとおいしいと知った子… 保育園の給食を通じて、食べることが楽しみに感じて欲しいと願っています。

## 楽しく食べるための5つのポイント



### ① お腹が空いていますか?

・食事の前にはお腹が「グー」と鳴るように、子ども自身が空腹を感じられる生活リズムを作りましょう。

### ② おいしさを見つけられますか?

・食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、歯ごたえにも関心を寄せておいしさを見つけましょう。



### ③ 食事作りを一緒にしていますか?

・食事作りやお手伝いは、マナーを覚え人とのコミュニケーションを図る良いチャンス!料理や買い物などの食事の準備のほかに、箸や皿を並べる、コップを出すなどの手伝いもあります。少しずつできることを増やしていきましょう。

### ④ 食べ物の話をよくしますか?

・食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物を話題にしていると、自然と食べ物に興味関心が持てます。食の楽しさを言葉で伝えあいながら、みんなで食べることへの関心を高めましょう。

### ⑤ 食事を楽しんでいますか?

・食で繋がる人の輪。『家族や友達と一緒に食べると楽しい』と感じるのは、心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。作って食べて、おいしさを伝え合うことで、思いやりの心を育みましょう。



## 3月4日の献立より

## 【麩ラスク】

### 【作り方】

- ①バターを溶かし、グラニュー糖を混ぜておく
- ②麩に①を絡める
- ③クッキングシートに②の麩を乗せて焼く  
(トースターやフライパンでもOK、焦げに注意する)
- ④焼きあがったら完成♪

### 【材料 幼児5人分】

・麩	25 g
・グラニュー糖	22.5g
・無塩バター	25 g



3月15日はお弁当の日です。(りす組は給食が出ます)

毎回のお願いになりますが、お弁当の注意点についてお知らせします。

- ◇ 保育園のお弁当ではつまようじ・ピックは使用しない
- ◇ ミントマトやぶどう、うずらの卵など球体のものは  
1/2~1/4の大きさに切る

