



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5年6月
富士わかば保育園



6月は食育月間です

保育所における食育の目標は
『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うこと
と、されています。

保育所における食育の目標 【5つの子ども像】

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
 - ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
 - ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
 - ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
 - ⑤ 食べものを話題にする子ども
- (保育所における食育に関する指針より抜粋)

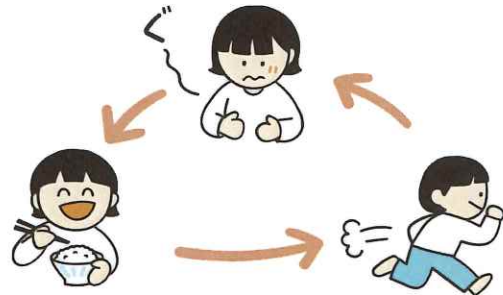
『食べることは生きること』

食事は生涯に渡り続いていきます。大人になっても健康な食習慣が身につくように、食べる力・食事を選ぶ力・食事を楽しむ力がつくことをねらいにしています。園ではどろんこ農園の栽培や行事など食育活動と給食を通して食べる力がつくことをサポートしていきます。

お腹が空くためには…
空腹や食欲を感じる生活リズムを
作ることが大切です!



食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「**お腹がすいた**」という感覚が持てる生活を送る必要があります



たくさん遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさの生活リズムを作ることが重要です。規則正しい生活の中で、身体をたくさん動かし、食欲アップにつなげていきましょう。

お腹が空いた状態になるのがむずかしいときは…

◇ご飯前におやつを食べていないですか？

どうしてもご飯の前にお腹が空いてしまう時は、お菓子ではなくておにぎりや野菜など、食事に出てくるものを先に食べるのがおすすめです。

◇おやつとご飯の間隔は空いていますか？

大人でもお腹が空いていない時の食事は進まないものです。お腹が空いている時のご飯は格別おいしいですね。



早寝・早起き朝ごはん♪
規則正しい生活リズムを整え、空腹を感じるメリハリのある生活をご家庭でも大切にしてください



お忙しい中、生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。集計が済み次第、結果をお知らせします。



6月12日の献立より 【たたききゅうり】

【材料】 幼児 5人分

きゅうり	200g
☆しょうゆ	15g
☆砂糖	15g
☆酢	7.5g
☆ごま (すりごま可)	15g
☆ごま油	2.5g



【作り方】

- ①きゅうりはよく洗い、根元を切り落とす
- ②まな板の上できゅうりを綿棒などでたたく(つぶし過ぎないように)
- ③②のきゅうりを食べやすい大きさに切る(ちぎっても良い)
- ④☆印のドレッシングと和えて出来上がり

◇お子さんとのクッキングにもおすすめです