



## 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 8年 5月  
富士わかば保育園



### 『食べてみる』を少しずつ増やしていこう

成長に伴って好き嫌いや食べムラが見られることがあります。

『一口食べてみようかな』『ちょっと試してみようかな?』と思える小さな経験を積み重ねたいですね。

日頃の生活の中で、食べられるものが少しずつ増やしていく工夫を紹介します。

苦手な原因(見た目、匂い、食感)を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

#### 【見たとくを変えろる】

- ・色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込み調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂ることができます。



葉物はたっぷりのお湯で茹でて水にさらすとあくが抜けます



ナスの皮はしましに剥くと皮の食感が減り食べやすくなります

#### 【食感を工夫する】

- ・野菜をポタージュやペースト状にしたり、油で揚げてカリッとさせたり、食感を変えることで口に運びやすくなります。

#### 【挑戦を引き出す】

- ・いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いせず、食べられなくても挑戦した気持ちたくさんを褒めましょう。

#### 【楽しく食べる環境作り・食への興味を深める】

◇食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

#### 【お手伝いで参加意識を持つ】

- ・買い物、調理(洗う、ちぎる)、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。



#### 【好きな食べ物を起点に】

- ・苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物を起点に、関連する食材や似た食感のものに挑戦してみましょう

●一人ひとりのペースを大切にしながら、少しずつ食べられるものを広げていきましょう。

今は苦手でも、日々の関りや成長に伴って変化していくこともあります。

『早寝・早起き・朝ごはん』でお腹が空クリズムを整えながら、温かく見守りましょう。



生活リズムチェックを行います。

【配布日】 5月7日

【実施日】 5月9日(金)~13日(火)

【提出日】 5月15日(木)まで

お忙しいと思いますが、ご協力をお願い致します。

●クラスによって、項目が変わる箇所があります。

【対象クラス】 うさぎ組以上の全クラス

(今回はりす組は行いません)

【項目】 早寝、早起き、朝ごはん、うんち

うさぎ・ひつじ組→1日を通してうんちがでたかな

くま組→朝、トイレに座ってみよう

きりん・ぞう組→朝うんちがでたかな