



# 4月食育だよ!



令和8年3月30日  
しんあい保育園

## 食育における「5つの子ども像」を目指します!

ご入園、ご進級おめでとうございます。しんあい保育園では食育に力を入れて取り組んでいます。今年度も子どもたちと一緒に、食事の時間が楽しいと思える工夫をたくさんしていきます。そしてご家庭でも食を通して、子どもと触れ合う時間を大切にさせていただきたいと考えています。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

**5つの子ども像**

**楽しく食べる子どもに**

**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、準備に関わる子ども

**5** 食べ物を話題にする子ども

### なぜこの時期の「食育」が大切なのか…?

食育は、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。友だちと一緒に食事を作ったり、一緒に食べることで、人間関係を作る力や協調性、同じ時間を共有する楽しさや大切さも学べます。さらに「いただきます」や「ごちそうさま」などの挨拶、食事の際の姿勢など基本的なマナーも身につけられます。子どもの頃から実践することで、体だけでなく心の成長を支える大切な基盤となっていきます。

「生きること」＝「食べること」、生涯を通じて「食」を大切にしていきたいですね。



### ☆幼児わくわくランチデイ☆

毎月1回、食物アレルギー除去なしの日「わくわくランチデイ」を設けます。その日に幼児と職員を対象として、同じ誕生月の子や職員が集まって楽しく給食を食べる予定となっています。異年齢の子や大人と一緒に食べることで刺激を受け「一緒に食べたい人がいる子ども」を目指していきます。お楽しみに～♪

