



2022年6月17日
給食室



梅雨入りし、じめじめとした日が多いですが、色とりどりのあじさいの花が咲いて癒されますね。子どもたちはカタツムリを見つけたり、お気に入りの長靴がはけたり、雨の日を楽しむ姿が見られるのではないのでしょうか。

農林水産省では、6月を食育月間として食育の推進を呼びかけています。今回は、食育に関して、ご家庭でも意識できるポイントを紹介します。

保育所における食育の目標
～5つの子ども像～
(厚生労働省)より

①お腹がすくりズムのもてる子ども

1日3回の食事と1～2回のおやつを規則正しく摂り、日中は体を動かすことで、適度な空腹感を得られます。満腹と空腹の繰り返しは、快感を与え、食べることが好きだと感じられます。

ご家庭でも、**おやつは決まった時間に決まった量を食べるのがいいですね。**

②食べたいもの、好きなものが増える子ども



“好き嫌いをしない子ども”ではないことがポイントです。好きなものが増えるためには、食経験を増やすこと、つまり、いろいろな食材、料理を食べることが必要です。また、食への興味を膨らませるには、**食事の時間は楽しい時間にしたいですね。**

④食事づくり、準備にかかわる子ども

料理は、子どもにとって、非常に創造的な体験です。お絵描きや粘土遊びなどでは体験することのできない、物質の変化を目にしたり、独特な音や香りを感じたりできます。また、食事の準備は、助け合うことや、周囲の役に立つことを実感でき、お手伝いを褒められることは、自己肯定感を育むことにもつながります。



⑤食べ物を話題にする子ども

一緒に買い物に行ったり、畑の野菜を見ることはありますか？料理される前の野菜本来の姿を見ること、切り身ではなく丸ごとの魚を見ること、そしてそこで見たものについて一緒にお話することは、子どもにとって学びとなります。「食に関する知識」や「食を選択する力」が養われ、生涯にわたって健全な心と身体を培います。

③いっしょに食べたい人がいる子ども

私たち人間は、他の多くの動物と異なり、周囲の人とともに食事を楽しむことができます。食は、目で見て、香りを感じ、味わって、さらにその味と一緒に食べている人と共有するものです。人と食べる楽しさを感じることで、その人を思いやる心が育つことでしょう。食事のマナーも身に付きます。