



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

**子どもへの食育は、望ましい食習慣の基礎作り、
そして、食習慣や食文化の次の世代への継承です。**

子どもにとって食事は身体の成長に必要な栄養素をとるだけではなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためにも重要です。また、望ましい食習慣の基礎を作り、身につけた食習慣や食文化などを次の世代へ引き継いでいくという重要な役割もあります。

食育だより第10号では、公立保育園で行う食育の取り組みについて紹介します。

食の体験を重ね「楽しくなんでも食べられる子ども」へ

食べることは生きるための基本であり、子どもたちの健やかな心と身体を育むために欠かせないものです。乳幼児期は「食を営む力の基礎」を育てる時期です。

「なにを」「どれだけ」食べるかということと共に、「いつ」「だれと」「どのように」食べるかが重要になります。子どもたちが豊かな食の体験を積み重ねて「楽しくなんでも食べられる子ども」に成長できるように、家庭と保育士、給食室で連携をとりながら、協力して取り組んでいます。

公立保育園では、「食べる楽しみを知り、なんでも食べられる子ども」に成長していくことを期待し①～⑤の子どもの姿を目指して、年齢に合わせた食育活動を行っています。

目指す子どもの姿

- 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



【保育園での食育の取り組み】

・とうもろこしの皮むき



・そらまめのさやむき

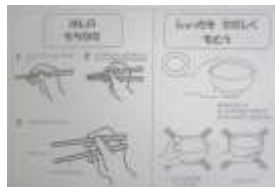


・野菜やお米の栽培



【保育園での食育の取り組み】

- ・ 十五夜のお団子作り
- ・ 食事のマナーについて学ぶ
- ・ 3つの食品群について学ぶ



園児が自分で色塗りをしたら、パウチ加工をしてランチョンマットとして使います

家庭で食の話題を共有し、豊かな食体験を積み重ねよう！

保育園の中で行っている取り組みの他にも、食に関する情報、子どもたちの食との関わりを家庭に発信しています。

- ① 献立表の配布。
- ② 給食だよりの配布。
- ③ 給食サンプルの展示。
- ④ 3歳児の保育参加で給食試食会を実施。
- ⑤ 給食レシピの紹介。（我孫子市のホームページにおいても保育園の給食のレシピを紹介しています）



保育園で行う食育は、日常の活動の中で子どもが自発的、意欲的に取り組めるものばかりです。ぜひ、家庭でも食の話題を共有して豊かな食体験を積み重ねていきましょう。



保育園の給食レシピ
QRコード

園や学校でなされた食育を、家庭でも継続して実践しよう！

子どもの基礎的な食習慣や食に関する考え方、食文化に関する知識などは、普段の生活の中で親から子へ引き継がれていきます。

しかし、子どもの食育を考えるにあたっては、家庭だけではなく、保育園・幼稚園や学校といった教育現場等と連携して進めていくことが不可欠です。

ここで紹介した取り組み以外にも、市内では私立の保育園や幼稚園、公立の小中学校においても子どもたちに対し、豊かな食の体験を積み重ねる機会を設けています。教育現場等で行われた食育は、家庭でも継続して実践することが必要です。

子どもの食体験を家庭でも共有・実践し、おいしく楽しく食事をしましょう！

《問い合わせ》

我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126