



左) 給食おいしいよ★



右) 南瓜は水に浮く？沈む？(年長食育)

未来へつながる「食」を考えよう

6月は
食育月間



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

近年、若い世代では、主食・主菜・副菜をそろえた食事や、野菜・果物の摂取不足していることが課題となっています。そのため、子どもだけでなく保護者世代を対象とした「大人の食育」にも関心が高まっています。

子どもたちの健やかな成長のためには、毎日の食生活がとても大切です。この機会に、ご家庭でも食事や生活習慣を改めて見直し、できることから取り組んでみませんか？

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・野菜を一品増やしてみる
- ・「主食・主菜・副菜」をそろえる
- ・食べ物を無駄にしない
- ・家族で楽しく食卓を囲む など



梅はどんな味…!?～食体験と食育～

園庭の梅の木にたくさんの実がなり、約180個の梅を収穫できました。収穫した梅はシロップ煮にして、年長さんに提供しました。初めは『なにこれ？』と不思議そうな表情を見せていましたが、「甘酸っぱくておいしいよ」と答えると『あまい！』『少し苦いけどおいしい』など一人ひとりが表情豊かに感想を話してくれました。

食べ物の味を、様々なことばや表情で表現することも食育活動の一つとして大切にしています。



☆今月の郷土料理☆

≪ 献立 ≫ 6月12日(金) 実施予定

- ・須古寿司(おこずし)
- ・唐揚げ
- ・フロッコリー
- ・豆腐のすまし汁
- ・チーズ

郷土料理の『須古寿司』については、食育メモ6月号で紹介しています。ぜひ読んでみてください！

●●食育活動について●●

【ひよこ・もみじ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」を読み、食べ物を大切にする気持ちを伝えながら、『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶の練習をしました。

また、うがいで口の中の食べかすやばい菌がなくなっていく様子を見て、うがいの大切さに気づいてくれたようでした。



【年少・たんぽぽ組】

絵本「もったいないばあさんのいただきます」を通して、食べ物はみんなのために大事に育てられたものであることをお話をしました。給食の時間には、苦手な食べ物も『たべてるよ！』と嬉しそうに教えてくれる姿が見られ、子どもたちの頑張りを嬉しく感じました。

また、お箸で食べるときの安全な使い方についてもお話をしました。



【年中組】

食事の姿勢と箸の持ち方について話をしました。

- ①まるまりさん：背中が丸まっていること
- ②まるみえさん：口の中に食べものが入ったまま、話をすること
- ③ひじつきさん：ひじについて食べること
- ④おげひんさん：食事中、周りの人が気持ち悪くなるような話をすること

箸の持ち方の練習では、指の体操から始まり、苦戦しながらも一生懸命練習していました。



【年長組】

佐賀県で収穫されている野菜(玉ねぎ・アスパラガス・れんこん)が、どのように栽培されているのかを紹介しました。その後、様々な野菜を水の中へ入れ「浮くかな？沈むかな？」を予想しながら実験し、結果をもとに「浮く野菜」と「沈む野菜」にはどのような共通点があるのかを考えました。実験にはみんな興味津々で積極的に参加していました。後日、園庭で収穫したなすを持ってきたお友だちは『なすは土の上でとれたから水に浮くんだよ』と学んだことを教えてくれ、実験で学んだことがしっかりと身につけていると感じ、とても嬉しくなりました。