



おいしく

ぱくぱくだより

令和4年6月
No.90
ほいく課
管理栄養士

♥保育園での食育♥



～「食育」とは・・・どうすればよいの？～

保育園では食育年間計画をたて、「食育」を実施しています。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と自分に適したバランスのよい「食」を選ぶことができる能力を身につけ、健全な食生活を送ることができる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって必要なため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。そこで、毎日の生活の中で無理なく手軽に取り組める「食育」について、紹介します。

♥保育園での「食育年間計画」♥

月	テーマ	ねらい	働きかけ
4	食べ物を大切にしよう	感謝の気持ちを持って食事を味わう	・いただきます、ごちそうさまを大切に！
5	手洗い上手になろう	手洗いの必要性がわかり、自分で上手に洗うことができる	・手洗いの大切さに気づく ・洗い残しやすい部分を知る
6	よく噛んで食べよう	よく噛んで食べ、進んで歯磨きしようとする	・噛むことの効果を知る ・食後の歯磨きの大切さを知る
7	上手に食べよう 大好きおやつ	好きな食べ物をおいしく食べる	・おやつは食事の一部 ・おやつの選び方、食べ方を知る
8	朝ごはんで元気いっぱい	朝ごはんを食べ、健康な生活リズムを身につける	・朝ごはんの大切さを知る
9	うんちを出していい気持ち	毎日排便するなど、健康な生活リズムを身につける	・うんちを出すことのメリットと出すための食生活を知る
10	みんなで楽しく食べよう	楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとする	・食事のマナーについて考える
11	残さず食べよう	自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って、食事をする	・食べ物を大切に、感謝の気持ちを持って食べる
12	食べ物の仲間と働き	食べ物の働きを知り、バランスよく食べようとする	・バランスよく食べるが必要なことを知る
1	なんでも食べて風邪予防	自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする	・風邪を予防する食べ物や生活習慣について話す
2	おいしさを味わう	食事をおいしく食べようとする	・「おいしい」と感じるのは口（味覚）だけでないことを知る
3	体の中のひみつ	食べ物の消化・吸収を知り、自分の健康に関心を持つ	・食べ物がどのように体の中へ取り込まれるか、体の構造について知る



♥ 保育園での取り組み ♥



保育園では子ども達が種をまいたり苗を植え、毎日水をかけて野菜類を栽培しています。「芽がだよ」「花が咲いたよ」「小さな実がついた」など、少しの変化を見つけて楽しんでいます。また、自分で収穫して実際に触れることにより、より興味を持ち、野菜が苦手な子どもも、一口食べてみようという意欲がでてきます。「今まで嫌いで食べたことがなかった」「初めて食べておいしかった」などの感想を聞くことができます。



♥ みんなで食べるとおいしいね！「保育園の給食」♥

保育園の給食は子ども達が心身共に成長し、健やかに毎日を過ごせるように考えて作られています。みんなで食べる給食は栄養価が高く、おいしいだけでなく、食べ物の知識やマナーなど、様々なことを学ぶ「食育」となります。また、生活リズムが整うことにより、おなかのすくリズムもできて給食をおいしく食べることができます。



♥ どうする！！ 家庭での「食育」？ ♥

「食育」を特別な物、難しいものとする必要はありません。お子さんとの何気ない会話、食事作りや後片付けのお手伝い、食事の前後のあいさつを一緒にするだけでもよいのです。

【レッツトライ！】



- 保育園からの帰り道で「今日の給食何だった？」と聞いてみる
- 「えっ、ピーマン食べたの、すごい！」などとほめる
- 苦手な食材を洗ってもらう（実際に自分で体験するだけで徐々に苦手意識が薄らぎます）
- 「ごちそうさま」だけでなく「おいしかったね、またお手伝いしてね」と感想を言う
- 食事を複数人で楽しく食べる



♥野菜をおいしく食べられる給食の人気メニュー紹介♥

1人分の栄養価
エネルギー15kcal・タンパク質0.3g
脂質1.7g・食塩相当量0.2g

【もいもいピーマンマン(ピーマンの炒め物)】(子ども4人分)



材料：ピーマン…2個

赤ピーマン…1/2個

かつお節…1.5g

砂糖…小さじ1/3

しょうゆ…小さじ1/3

酒…小さじ1/4

油…小さじ1

作り方：

- ① ピーマン・赤ピーマンをせん切りにする。
- ② フライパンに油を入れて加熱し、①を加えて炒め、調味料を加えてさらに炒め、かつお節を加えて混ぜる。



保育園には「給食のサンプルケース」や給食の写真が展示してあります。お子さんとメニューをチェックしてみてください。