



# 食育だより 1・2・3月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部



早いもので今年度、最後の食育だよりとなりました。この一年で立派に頼もしく成長した子供たち。改めて食生活を見直し、来年度に向け備えましょう。



## 1月テーマ：日本古来の行事



年始は伝統行事や郷土料理に触れる機会が多くなります。それぞれの意味や由来を子ども達に伝えていきましょう🍱

《餅つき》 年末の餅つきには“年神様のため”と“神様と同じものを食べて神様の力を分けてもらうため”という2種類の意味合いがあります。

《おせち》 年神様にお供えするためのお供え物のことで、家族の繁栄を願う縁起物が多く、めでたさが重なるように重箱に盛り付けます。

《七草粥》 無病息災を願い1月7日に食べます。また、疲れた胃腸をいたわる効果があるとされています。

ご家庭で行事に触れあう機会がございましたら、子ども達に伝えて頂ければと思います😊



親子で満点  
目指しましょう！



### 食生活チェック

- 食事の前に手を洗って食べていますか？
- 朝ご飯を毎日食べていますか？
- おかずチェックだけではなく御飯や野菜、果物なども食べていますか？
- ジュースや炭酸など甘い飲み物を毎日飲んでいませんか？
- スプーンやフォークを正しく持っていますか？



## 2月テーマ：料理の楽しさ



成長とともに日々食事の幅が広がっていく子供たち  
楽しく料理のお手伝いのできた達成感が、食事への意欲を高め、五感の発達にも繋がります♪

### 簡単なことから五感を養う

\* 野菜の皮をむく・ちぎる・洗う・型抜きをする…触覚

\* 味見をしてみる…味覚

\* 食材のにおいや料理中のにおいをかいでみる…嗅覚

\* 食材の形や色、料理後の変化をみる…視覚

\* 食材を切る音、焼く音を聞く…聴覚

子供にも危険のない作業に少しずつ取り組んでみましょう♪

### 期待できる効果

- 好き嫌いが減るきっかけを作る
- 感謝の気持ちを育む
- お手伝いをした達成感を得られる



## 3月テーマ：活動の振り返り

保育園ではこの一年間、野菜の栽培や収穫、型抜き、ピザ作りなど様々な体験が出来るよう食育活動を行いました。自分で野菜を育てたり料理のお手伝いを行うことで、苦手なものも食べてみようとする姿が見られました😊

給食の時間に様子を見に行くと「先生美味しい〜！」「全部食べたよ〜！」と笑顔で声をかけてくれた子ども達の姿が、毎日の給食作りの励みになりました

これからも美味しい給食を作って参りますので、  
新年度もどうぞよろしくお願いいたします！

