

# 食育だより

多伎こども園 3月の食育だより

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年を振り返ってみると、子どもたちはいろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長が感じられます。そう組さんがこども園で食べる給食も今月で終わりです。「園の給食おいしかったな」そんなふうに思ってもらえると嬉しいです。子どもたちが“食べられる自信”を持って1つずつ進級し、新しい環境で頑張れるようにと願いを込めながら“食べる力は生きる源”だということを感じてもらえるよう、残り1ヶ月も嬉しい・楽しい・おいしい給食を提供していきたいと思います。

## ◆◆共食を楽しみましょう◆◆

日本食のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

### ●穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくなる？



野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。

周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります（単純接触効果）。



### ●マナーを身につけて共食を楽しむ

- 感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう  
食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。

いただきます!

ごちそうさま



- 食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



① 親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。



## 一年間を振り返って

できるようになったことをチェックしてみましょう!

- 食事の前に手をきれいに洗った
- 当番活動がきちんとできた
- 感謝の気持ちを込めてあいさつができた
- 毎日朝ごはんを食べた
- 良い姿勢で食べることができた
- みんなで楽しく食べることができた

なによりも、みんなで食べる楽しい食事は子どもたちの心や身体の栄養となります。保護者の皆様、一年間食を通じてのご理解、ご協力のほど、ありがとうございました。

