

食育だより No. 2

令和7年 6月2日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

6月10日は「時の記念日」です。起きる時間、寝る時間、朝、昼、夜の食事の時間など、毎日繰り返す行動の時間をなるべく同じにすることで、子どもの生活リズムは整っていきます。食事の時間が来たらおなかがすく、健全な体づくりにつながるのです。食事は「時間」も大切なのです。

しののめ野菜畑



桃組・楓組(1歳児)
おくら



おくらを観察
お話をしっかり聞いて…



力を合わせて
「ミニトマト」の
苗をそと取り出し、
プランターに
植えつけ。



何個採れるかな？



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



松組
ミニトマト



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



松組
ミニトマト



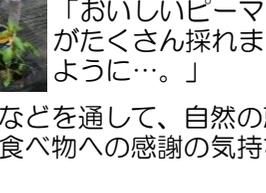
腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



松組
ミニトマト



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



松組
ミニトマト



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！

みんなで野菜の苗を植えたり、種をまいたりしました。苦手で食べられない野菜も、園で育てて実ったものを自分たちで収穫して食べれば、おいしさに感動すること間違いなし！これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。みんなでおいしく食べられるよう、大切に育てていきましょうね。

もっとなきや。
掘らなきや。

桜組
ミニかぼちゃ



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！



松組
ミニトマト



腕組みしながら、先
生の土掘りチェック！

「大きくなあれ。」水やりも頑張ろうね！



苗を置いて、みんなで仲良く土をかけました。



野菜の栽培や収穫などを通して、自然の恵みや働くことの大切さを知ったり、食べ物への感謝の気持ちを育んだりしていきます。

竹組
ピーマン
「おいしいピーマンがたくさん採れますように…」

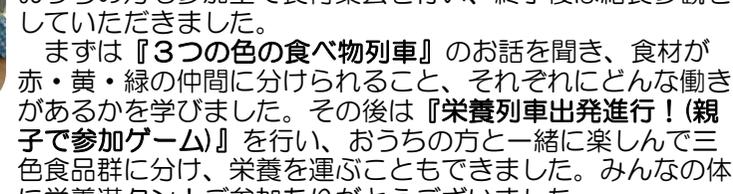
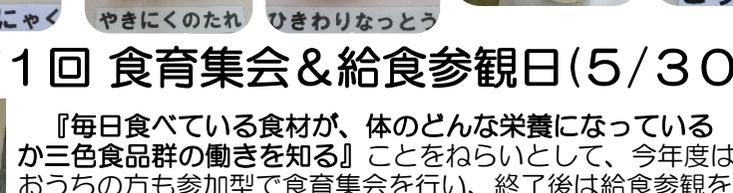
～松組 かみかみセンサー練習～

『噛むことを意識し、給食を通して、自分はどのくらい噛んで食べているかを子ども自身が知ること、よく噛んで食べようという意識を育てる』という目的で、給食時にかみかみセンサーを使用しています。初めて使用するお友だちもいるので、今回は練習。一口入れたら30回噛むと音が鳴り、1000回噛むと素敵なメロディが流れます。

「今日誰やるの?」「僕何回?」と楽しみにしながら、よく噛むことを意識することができました。
※秋頃から、よく噛む食材を使用した共通献立で測定する予定です。

食材ふれあいコーナー

松組のお友だちがおつかい体験で買ってきてくれた食材をここにこホールに並べ、園のみんなで触ってみたい、においをかいでみたい、おいしい感じてもらえるよう、小皿に取り分けてみました。子どもたちの五感が刺激され、給食がより楽しみになりますように。



ツナ
おいしい
におい!

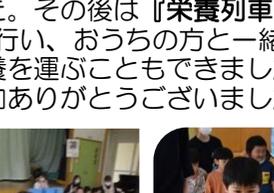
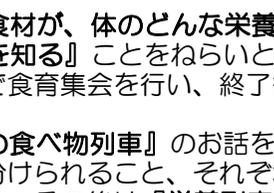
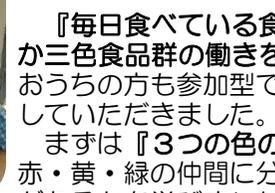
高野豆腐は、固いものと水で戻したものを比べてみました。



第1回 食育集会&給食参観日(5/30)

『毎日食べている食材が、体のどんな栄養になっているか三色食品群の働きを知る』ことをねらいとして、今年度はおうちの方も参加型で食育集会を行い、終了後は給食参観をしていただきました。

まずは『3つの色の食べ物列車』のお話を聞き、食材が赤・黄・緑の中間に分けられること、それぞれにどんな働きがあるかを学びました。その後は『栄養列車出発進行!(親子で参加ゲーム)』を行い、おうちの方と一緒に楽しんで三色食品群に分け、栄養を運ぶこともできました。みんなの体に栄養満タン!ご参加ありがとうございました。



※第2回 食育集会&給食参観日は、1月31日(土)です。

次は私かな?

以上児は遊戯室で会食。
「いただきます!」