

保育園・こども園の生活(食育編)

食育とは、食に対する興味や関心を深め、食の楽しさや大切さを育むことです。

0さい

＜授乳について＞

0歳児は、優しく目を合わせて話しかけたり、微笑んだりしながら、落ち着いてゆったりと開き、授乳をします。また、授乳後は吐乳を防ぐために立て抱きにし、ゲップをさせます。

おいしい？
たくさん飲んでね



ゲップしようね
トントントン♪



みんなで
食べようね♪

ぶどうが
たくさん
とれたよ!!



ジャガイモは土の
中でできるんだよ

5さい

＜自然の恵みに感謝して食べよう!!＞

おおむね5歳になると、年長児としての自覚が芽生え食に関する主体的な活動も深まり、当番活動やクッキング活動などを理解して取り組めるようになります。また栽培活動を通して食事に関わる人に感謝し、食べものにも命があることを理解し、大切に作る気持ちが育っていきます。そして、食事と身体の関係に関心を持ち、栄養をバランスよく取り入れることが、健康な体づくりにつながることを学んでいきます。

ご飯をどうぞ！
たくさん
食べてね！



今日の給食にはどんな
栄養があるか考えて
みましょう。



ミニトマト
たくさんできるんだ!

4さい

＜収穫の喜び＞

おおむね4歳になると、種まきから収穫まで体験し、旬の野菜を知るようになります。それだけではなく、畑で見つけた生き物に興味・関心を持ち、自然やいのちの大切さを学びます。また、新鮮な野菜を料理して食べることは野菜嫌いを治すだけでなく友だちとの共通の体験を喜び、共有することにもつながります。こうした体験を通して健全な食生活を送ることができます。



足がちゃんと床についていると力が入りしっかりと噛むことができます。イスが高い場合は、牛乳パックなどで台を作ると良いですよ。

大根・人参・キュウリなどを茹でてスティック状にしたものを、手前に置いてあげると、自然に指でつまんで口に運び前歯でかじり取る動きをできるようになります。

＜手づかみって大事だよ!＞

1さい

おおむね1歳の手づかみ食べは、「目と手と口の協調運動」で子どもの発達段階においてとても大切な行動です。食べこぼしたり口に入れすぎたりしながら、徐々に自分に合った一口量を調整できるようになります。また、手づかみにより「自分で食べれた!」という喜びを体験することで自立へのつながり、スプーンやお箸への移行がスムーズになります。

もぐもぐ、ごっくん
おいしいね~



2さい

＜スプーンからお箸へ＞

おおむね2歳になると、スプーンを使って食べられるようになります。スプーンが上手に使えるようになり箸に興味が出てきたら移行します。同時に片手を器に添える食事の仕方など、できるように楽しさを感じられるようになります。また食材の好き嫌いも出てきて好きな物から食べたり、食欲にムラも出てきます。食べられた満足感が得られるように量を少なめにするなどの工夫をしましょう。

食器を持って食べようね!



3さい

スプーンとお箸を併用
させながら無理なくす
めていきましょう。

＜食事のマナーを大切に!＞

おおむね3歳になると食事の手洗い、食前食後のあいさつ、準備や片付けなど食事のマナーが身につけていきます。座って食べる、口の中のものがなくなってから話す、テレビを消す、ダラダラ食べをしない(目安は30分)など、身近な大人と一緒にすることでモデルとなりましょう。



「いちごそうさまでした♪」

～食育Q&A～

Q 子どもの好き嫌いどうしたらいいですか?

A ①子どもと一緒においしそうに食べる。

楽しい食卓で、おいしそうに食べる家族の姿が一番のモデルです。

②調理法を変えてみる。

すりおろす・小さく切る・味付け・盛りつけを工夫すると食べやすくなります。

③子ども自身が「食」に関わる。

家族で野菜を育てたり、一緒にクッキングを楽しむのもよいと思います。

苦手な食べ物があっても、それに含まれる栄養成分を他の食品でとれば、それほど神経質にならなくても大丈夫です。食べれた時にはいっぱい褒めてあげると自信や意欲につながります。また、好き嫌いは、年齢と共に嗜好が変わっていくこともあるので、気長に向き合っていきましょう。

Q 食が細いです。どうしたらよく食べる子になりますか?

A 規則正しい生活リズムが、正しい食事の習慣を作ってくれます。

まずは、【早寝・早起き・朝ごはん】日中は戸外に出て元気にたくさん体を動かして遊ぶと、心と身体を使い空腹を感じるようになります。空腹は最大の調味料!間食は控えめに、しっかりお腹を空かせるようにしましょう。