



発行：2023年9月25日

食育だより 10月号

さわやかな秋風によって、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。子どもたちは気持ちのよい秋空の下、いままで以上にのびのびと動き回っています。秋の自然や味覚に触れる機会をたくさん作っていききたいですね。

今月のピックアップ 「プラスのサイクル」

プラスのサイクルとは、バランスの良い食事をし、しっかりと睡眠をとる、そしてたくさん体を動かす。このサイクルが繋がっていくことできちんとした生活リズムができ、元気に生活を送ることができます。プラスのサイクルを考えた時に、食事の役割とは？

子どもたちにとって食とは、成長や発達、また心を育むためにとっても重要な役割を担っています。食事とはただ食べればよいというのではなく、食べる量やバランス、タイミングも重要です。

また、一人ではなく大人や友達と一緒に食べることで食事中に様々な刺激を受けます。食事を通して、今後生活をしていく上で必要な「食を選択する力」や「楽しんで食事をする」「安心して食事ができる環境」を経験することができます。楽しく安心して食事ができることで食事量も増え、食事に対する子どもたちの意欲にも繋がります。

プラスのサイクルはどれか一つだけがきちんとできていればよいものではありません。食事に注目してお話しましたが「食う、寝る、遊ぶ」これらが日常的に繋がっていくことで、子どもたちは健やかに、日々を楽しみながら生活を送ることができ、今後に向けての生活リズムの基盤を作っていくことができると思います。

縁側給食レポート

今月は

八山田どろんこ保育園

(福島県郡山市) を取材しました！



緑豊かで気持ちよく、鳥や蛙、虫たちも集う八山田どろんこ保育園の園庭は、みんなが大好きな場所です。園庭を通して季節の移り変わりや風を感じながら、みんなで食べる縁側での給食は、毎日格別のおいしさです。またみんなと一緒に食事をすることができる日常が戻ってきたことで、よりうれしい時間になっています。

好きな友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食もよいですが、園庭を眺めながら落ち着いて自分のペースで食べることでできる「おふたりさまテーブル」も人気です。



畑仕事レポート

今月は

武蔵野どろんこ保育園

(東京都西東京市) を取材しました！



武蔵野どろんこ保育園は、園の目の前に大きな畑があります。そのため日ごろから子どもたちは耕起から収穫まで行い、野菜を育て味わうことを楽しんでいます。

この夏は、なす、ピーマン、にんじん、トマト、きゅうりが収穫でき、それらの野菜を使って夏野菜カレーづくりをしました。

普段は苦手な野菜でも「少しだけ味見してみようかな」と、自分たちで育て作ったものだからこそ挑戦してみる姿も見られました。

これから採れる野菜も「どうやって食べようか」と今から楽しみにしています。

