



桜の花に迎えられ、新年度がスタートしました。子どもたちが楽しい園(所)生活が送れるよう、一日の生活のリズムを整えましょう。



「ぽっかり食べ」と「三角食べ」

おかずやごはんを一品ずつ食べ、食べ終わるとまた次のおかずを食べる・・・というひとつのものぽっかり食べる「ぽっかり食べ」をしている子を見かけることがあります。ごはんを主食とした日本人は、従来「三角食べ」をしてきました。三角食べとは、ごはん→おかず→汁などを交互に食べ、食事全体をまんべんなく食べる食べかたです。最近は食生活の変化により、ぽっかり食べの子どもが多くなっているようです。ごはんとおかずを口の中で混ぜながら食べることを「口中調味」といいますが、三角食べをすることで、無意識におかずの味つけにあわせて、口に入れるごはんを調節し、知らないうちに味や深みを広がり、食事の楽しさにつながります。食べかたはそれぞれ違いますが、家庭でも子どもさんの食べている様子を見ていただくといいですね。



食育ってなに？

◇保育園でも食育に取り組んでいます◇



幼児期からさまざまな経験や体験を通して、食べ物への興味・関心を深め、成長とともに食の大切さを学び、正しい知識を深めること、自分の健康を守ることができる人を育てることを目的としています。

普通の生活の中でも食育につながるものがたくさんあります。

家庭でもできる
ことから始めて
みましょう

たとえば

- ☆食事のあいさつを言う習慣を身につける
- ☆1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ☆正しい箸の持ち方や食器の並べ方などを身につける
- ☆食事の前に手洗いができる
- ☆よい姿勢で食事をする
- ☆家族で料理の手伝いをしたり、いっしょに楽しく食事をする
- ☆買い物の中で、食材の選び方を学ぶ
- ☆食事作りや準備、片付けの手伝いをする

