



発行：2017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。子ども達は運動会に向けての活動や制作、気持ちの良い秋の空の下、外でのびのびと動き回っています。子ども達の活躍が楽しみです。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。

## 栄養士より “食べる楽しさや、食べる意欲を引きだす”

乳児期、幼児期は体が大きく成長する時期でもありますが、それ以上に心も飛躍的に発達していく時期になります。この育ちを支える多くの柱の一つが『食』です。“食べる”は健康な心と体を育みます。「食べる楽しさを知る」事も心の栄養として、大事なものだと考えます。個人差も大きいこの頃の食事は、好みも発達も違い、食べる量の不安やマナーなどうまくいかない事も多いですが、型どおりにすまなくて当然です。“食べたいという意欲”を引きだすためにも、家族や仲間達と楽しく食事をする様々な食体験を積み重ねていきたいですね。まずは食事を楽しむ事から始めてみてはいかがでしょうか。

### “お手伝いのすすめ”

保育園の給食の時間では、子ども達が分担して、お手伝いをしています。テーブルを拭く、盛り付けを担当する、小さい子のお世話をするなど様々です。ご家庭でも、お箸や食器を並べて食卓の準備をする、苦手な食材（椎茸、エリンギなどをさくなど）に触れる事や、皮むきなど、子ども達が好む簡単な調理のお手伝いを取り入れたいですね。保育園で畑活動もしている子どもたちは、買い物での食材選びにも大活躍してくれることでしょう。“お手伝いが出来てうれしい、褒められて誇らしい”などの気持ちを持つようになるので、是非ご家庭でも色々なお手伝いをお願いしてみたいでしょうか。最後に“ありがとう！”とても助かったよ”と伝える事で子どもが主役のお手伝いになっていきます。自分で出来た！という達成感は次の様々な行動へつながります。日々の積み重ねから、自然と『食』の楽しさ、大切さを学んでいくのではないのでしょうか。さて、今日は何をお願いしましょうか？

親子でオリジナルおにぎり

いつもの具だけでなく、子ども発案の具、リクエストの食材をいれて、ラップを使って一緒に握ってみましょう。オリジナルおにぎりを持って、お散歩に出かけてみてはいかがでしょうか。



## 縁側給食レポート

今月は  
**市川どろんこ保育園** を取材しました！  
(千葉県市川市)

市川どろんこ保育園の縁側は、道路が目の前にあるので、近隣の方にも楽しく食事をしている様子を見ていただけます。クラス混合のグループを作り、こめ組を中心に準備、片付けを行いながら一緒に食事をしています。以前は食べられなかったおかずも、少しずつ努力して食べられるようになり、残食がとても少なくなりました。そのせいか、お休みする子どもも4月に比べ少なくなりました。畑でとれた野菜が食事に加わるとますます食欲がわいてきます。



## 畑仕事レポート

今月は  
**板橋仲町どろんこ保育園** を取材しました！  
(東京都板橋区)

収穫してすぐの一番おいしい時に食べられるよう計画的に食育に取り組んでいます。みんなで調理方法を考えたナスは、素焼きやピザ、漬物にいただきました。きゅうりは手作りの味噌をつけて食べました。ゴーヤはチップスにしたり、トマトはジャムにしたり、夏野菜が大量に収穫できた際には、夏野菜カレーを作りました。自分たちで育て、収穫から調理も自分たちで行うことで、苦手な食材も食べられるようになり、自信や意欲へと繋がっていく姿が見られています。

