

また食べたい
食べるつてたの)ゝ

うおなかところの満足を～

坂出市立南部保育所
所長 古川 明子
調理師 吉田 陽子

食育活動の動機と目的

南部保育所は市の南方、生活の場として便利な地域にある。開設50周年を迎えた周辺の環境は変わつてきた。年を経て、四季折々の栽培や収穫をし、子どもたちがさまざまなお遊びや経験を通して、食への興味が持てるようになると願つてゐる。社会環境やコロナ禍で提供の仕方や、内容などさまざまに変化し、また保護者の就労時間等により、一人ひとりの食事時間や内容は多様化していることを感じる。保育所に通う子どもたちが、食に対する興味をもち、楽しんで食べる事ができるようになると願う。



園での食事は、栄養摂取だけでな



- ☆ 食べることに興味を持ち、食べた
いものや好きなものを増やそう
- ☆ 給食食材の種類について知り、体
と食べ物の関係について関心を持
てるようになりよう
- ☆ 食べたいと思う気持ちを高め、友
だちと一緒に楽しく食事をとろう

境く、生活リズムや人間関係など、
的側面においても重要なと考
る。現状に合わせた食育計画の見直
し、それに基づく実践を通して、子
どもの食生活の確立と食への関心が
求められている。食べたいという気
持ちで食事の時間を過ごせているの
か、どうすれば食事を楽しめるのか、
どんな工夫ができるかを考える。

「これはみどりの仲間やけん、ちょっと苦手やけどがんばつてみよう」「これはぼくのきんにくにならう!」と言う子や、保護者から「きよはおしるにやさいがいっぽいはいつていたけど、ぜんぶたべたいんで」つて聞きました」と、家庭でもんつに関する会話が増え、少し心が出てきたと感じる。

カレー作りのこと



3・4・5歳児の給食はバイキン形式で「おなかがすいたから食べよう」この遊びが終わったら食べよう等子どもが自分で考えている。「選択する」ということが、何事においても生きる力につながっていく。と考え、給食にも取り入れている。しかしコロナ禍は決まった時間に指定の席で食べることとなつた。少しでも「食べたい」「今日の給食はどう」と意欲を持ち楽しい時間にならう。なるようにと話し合う。まずはメニューを知ること、次にその中に入っている食材を知ること、その食材が自分の体のどんな力につながつてあるかを考えていけるように赤、黄、緑の栄養素とおいしい味のお手伝いとして白を加えて分けることを朝の集まりの時間の日課として給食当番を中心取り組んだ。

たいがらり護調
気持れが者理新
持てとか師子
ちてこうらもて
にうんざい一障
なれなぎ一害
つし機今まきし物



運動会では「食」をテーマに「ようき・のんき・げんきっズ」

