

# 食育だより

発行：勢理客保育園  
浦添市勢理客 2-18-27  
園長：比嘉 富子  
担当：さくら組 H26.6.1 発行

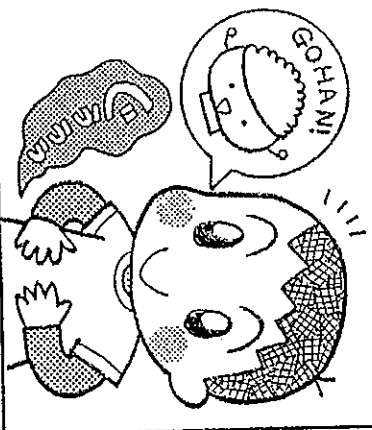
## わが家の食育スタート!

「食」は、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせません。楽しく食べる子どもを育てるために、家族で食育をすすめましょう。

### 食育目標

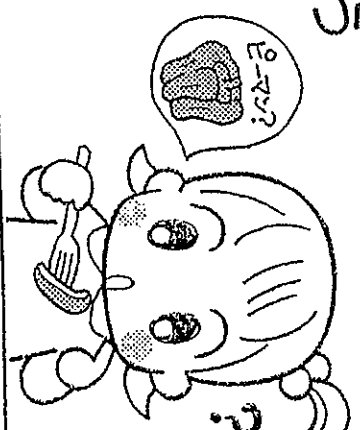
#### 1 食事リズムを確立させましょう

幼児期は、1日3回の食事リズムの基礎をつくる重要な時期です。食事時間が不規則にならないように、できるだけ同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になったら自然におなかがつくように睡眠遊びを十分にとらせましょう。



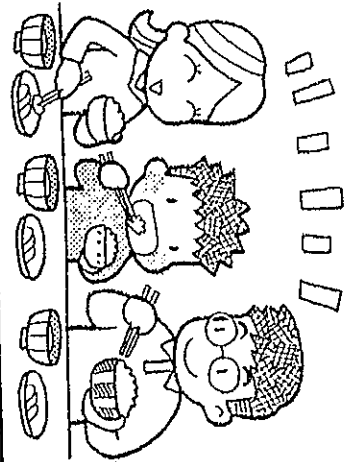
#### 2 食べ物への興味や関心を育てましょう

幼児期からいろいろな食べ物に親しみ、見たり、触ったりすることで、自分で食べようとする意欲が育ちます。食べたいもの、好きなものが増えるように、さまざまな食べ物を味わって食べる体験を広げましょう。

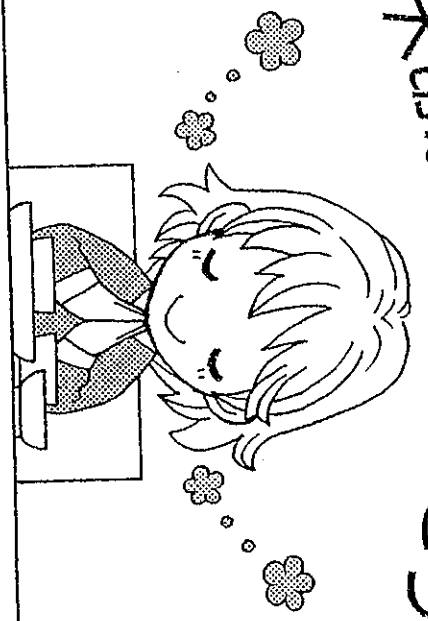


#### 3 家族一緒に食事をしましょう

子どもの時に、家族や友だちと共に楽しく食事をすることは、安心感や信頼感を育てます。安心感や信頼感を持つことで、人や社会とのかわわりを広げていきます。毎日、家族みんなで食事をし、食卓をコミュニケーションの場にしましょう。



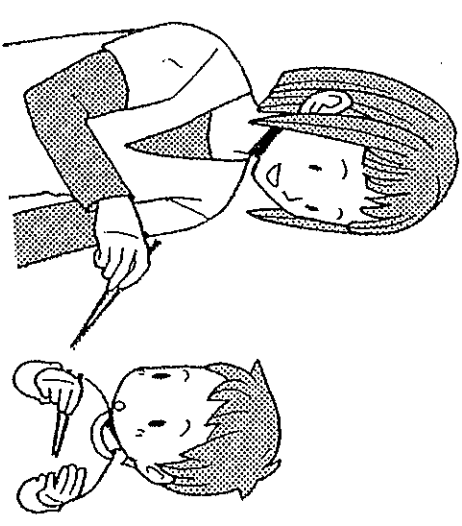
### 大切な食事のあいさつ



ごちそうさま（ご馳走さま）には、「食事をつくるために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます」という意味があります。食を支える多くの人々や、動物や植物の命をいただいていることに感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。

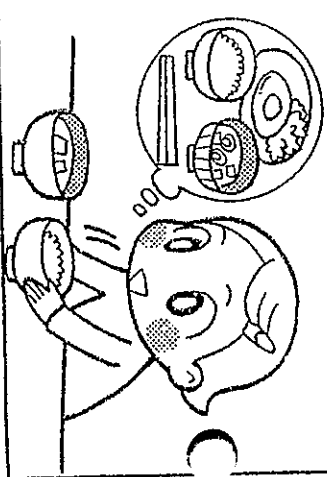
### おとなが手本に

子どもたちに食事マナーを教える時は、すぐにはできなくても、焦らずに見守りましょう。また周りのおとなが手本となつて示すことが大切です。そのためにも、普段の食事マナーを子どもたちと一緒にふり返ってみませんか。



#### 4 食事づくりや準備に参加させましょう

子どもに食事の準備や調理などを体験させることで、マナーや習慣を覚え、生活技術を高めるチャンスになります。子どもの発達に合わせて、料理を並べさせるなど、できそうなことから、お手伝いをさせる機会を増やしましょう。



#### 5 食べ物の話をしましょう

子どもと食べ物の話をすることで、食への興味や関心が広がります。一緒に買い物に行った時や食事時間に食材や料理について話してみよう。また、遊びや絵本などで、食べ物や体のことなどを話題に取り上げてみましょう。

