

食育だより

認定こども園 しゃろーむ 2015. 6. 25

保育や給食の時間も通して食事のあいさつやマナーを覚えます。

- 「いただきます」
食べるという意味だけでなく、動植物の命をいただくという意味もあります。
- 「ごちそうさま」
動植物の命を育てた人や、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。

早寝・早起き・朝ご飯
子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、1日の疲れが回復します。夜8時台に寝て、朝6時台に目覚めるようにするのが理想です。また、朝ご飯を食べると、体温が上がって脳も働きだし、活動の準備が整います。朝ご飯を食べて、元気に1日をスタートしましょう。

【食育の取り組みについて紹介】
今年度は「意欲を持って食にかかわる体験を積みかさね、食べることを楽しむ」ということを目標にし、見る・かぐ・聞く・触る・味わうといった五感をフルに使った体験が出来るよう食育活動を進めています。



大型トラックで土が運ばれてきました



立派な畑の完成で

土を移し入れる作業が一番大変だったと思いますが、子どもたちのために頑張ってくださいました。

五感をフルに使った体験って？

その① 土に触れる
畑を作ろう！どこに？よききた、思い切って園庭に!!保護者の皆様のご協力のもと、立派な畑が、ど〜んと完成!!お忙しい中、ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。感謝の思いでいっぱいです。



土って、やわらかいな

その② 野菜の苗を植えよう
さくら組で、畑に植える野菜を決めました。枝豆・トマト・茄子・じゃがいもに決定! トマト、茄子の苗を藤岡商店に行き、じゃがいもは、吉野学園から購入しました。枝豆の種は、JA鷹巣町の農園担当の方からご支援頂き、苗植えのご指導もしてもらいました。北秋田市子ども福祉係の方が、子どもたちとの苗植えの体験を志願してくださり、一緒に枝豆の種植えとさつま芋の苗を植えました。苗植えを通し地域の人たちとの繋がりも感じられた楽しい苗植えでした。苗植えにご協力くださいました保護者の皆様、JA鷹巣町、子ども福祉係の皆様、ご協力ありがとうございました。



花のプランターで土を囲み、ミニ畑を作りました。子ども福祉係の方と枝豆の種とさつま芋の苗を植えました。

その③ 観察・世話をしよう
さくら組で水やりの当番を決め、毎朝「大きくな〜れ」と生長を楽しみにしながら世話をしています。その横では、ひまわり組やすみれ組の子どもたちが、様子を見ながら一緒に生長を楽しみにしています。



さくら組のみんなが北鷹高校に行って、お兄さん、お姉さん達とさつま芋の苗を植えました。秋の収穫には、ひまわり組、すみれ組も行って収穫します。

その④ 収穫をしよう
収穫時期が、待ち遠しいな〜!

その⑤ みんなで、味わおう
どんな味かな? 収穫したらその場で味わったり、給食のメニューの材料にも取り入れたりしながら楽しく食べたいと思います。



やった〜芽や花がでてきた

トマトの実が青くなって