

1月の食育ふりかえり

幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ

2024年1月30日(火)

例年より雪の少ない1月を迎え、気温の変化に体調も崩しやすい月でした。元気に冬を過ごすために、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、寒さに負けない体力作りを心掛けましょう。

ご飯前の手洗いを習慣にしよう!



手洗いの達人



まずは、食べられる量を盛り付けてみよう!

盛り付けの達人

背筋を『ピン』と伸ばす! お腹と背中にこぶし『グー』1つ分ずつのすき間をあける。足は床に『ピタ』しっかりつける。

良い姿勢達人



給食の6つのたつ人を目指そう!!

今年は辰年!!



目指せ! 完食

お皿ピカピカ達人

みんなは何個の達人になれるかな?

後片付け達人

お手伝いから始めてみませんか?

はし使い達人

正しいおはしの持ち方とおはしのマナーも知ろう!

～つくし～ 食前には自ら手洗い場へ向かうようになり、手洗いが習慣付いてきました♪ 月齢の低い子も、布巾で手をきれいにしてから食べ始めるようにしています😊



～たんぽぽ～

スプーンで上手に食べられるようになってきました。エプロンも汚れることが少なくなってきたたんぽぽ組さんです(^_^)



せんせいみて～

じょうずでしょ♡

～ちゅういっぴ～

給食の準備に向かう保育者を見ると「わたし・ほくも、いく!」とおしほりをたたんだり、椅子を並べたりして準備を喜んで手伝ってくれています。

そんな子どもたち…今月から給食配膳に挑戦しています★ 準備・配膳・片付け…興味や関心のあることを、やってみると「できる!」姿が見られます。その姿を大切にしながら、食育と共に、一人一人の自信に繋げていきたいと思ひます😊



そーっとそーっと…

ゆっくり…

～すみれ～

保育者の「ご飯とみそ汁はお腹に近い方に置くといいよ」という発言から「ご飯はどっちに置くんだったけ?」と、食器の置く位置に関心を持ち始めた子どもたちです!

いつもおしほりはここに置いているな



本当はおかずの隣なのか!!



保育室に掲示しておく、友達と確認し合っています。

三角食べ



好きな食材だけでなく、苦手の食材も食べてみようと思えるような声掛けを行っています。

～ひまわり～

～大根収穫～



秋にまいた大根の種。毎日大根の成長を見ては喜んでいたのでひまわりさん♪雪が降ったので、みんなで大根を収穫しました。雪を優しくよせながら、収穫してみると…ほそーい大根に笑ったりがっかりしたりしていました。給食の先生に持っていくと、次の日の豚汁に大根の葉を入れてくれました。豚汁に大根の葉を見つけて喜んで食べていましたよ～😊😊😊

ほっそ!!

みいつけた♡

おいし〜い!



～さくら～

就学に向け、「食事マナー」や「時間」を意識して食事をしています

食事マナーを〇×クイズでおさらい!

〇×クイズは全問正解!の子どもたちでしたが、食事中うっかり姿勢が崩れたり、お話にならなくなったり…という姿も

正しい食事マナーを意識して、気持ちよく、楽しく食事ができるように日頃から気を付けていきたいですね!

時間の目安を決めて、食事を進めてみよう!

食事の食べ始めに、子どもたちと相談して『ごちそうさま』の時間を決めていきます。「長い針が6になる前に食べ終わった!」「ちょっと6には間に合わなかった」と、子どもたちなりに目安時間を意識しながら食事を進めていますよ😊

ご家庭でも食事の時間を決めながら、ぜひ、挑戦してみてくださいね♪

友達と、大きな声でおしゃべりするのは「×」!



よく噛んで食べることも忘れていないよ!

お皿は持って食べるんだよね!

小学生みたいでしょ😊

