

2月の食育ふりかえり

幼保連携型 認定こども園 シャローむ

2024年2月27日(火)

暦の上では春ですが、一年のうちで一番寒いのが2月です。2月3日の節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

五感で味わう食事ってなあ〜に??

視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚が五感です。子どもたちは、幼い頃からこの五感で美味しさの要素を感じとっています。

台所の『音』が聞こえるかな?

- 水の流れる音
- まな板と包丁を使って
- 煮炊きをして

ジャージャー
トン・トン・トン
グツ・グツ

台所から『におい』が届いているかな?

- 煮立った鍋のふたをあけると、ふわっといいにおい!
- ん? 焦げてきたかな?

食事ができるまでのにおいや音にふれ、子どもの五感も育ちます。食事の時間をワクワク期待しながら待つ…。この間に体内で消化酵素が分泌され、消化しやすい状態になっていきます。

『作る』

音やにおいの変化を楽しんで!

味覚は『体験』が育てます。食を通し、食材に触れ、色、かたち、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって味わう感覚が育ちます。食事作りも親子で楽しみ、五感を育てましょう!

『後片付け』

最後まで気持ちよく!

いただきます

『食べる』

あいさつも元気に!

ごちそうさまでした

〜つくし〜



いただきます♪

両手を合わせて「(いただき)ま〜す!」と元気に挨拶を♪食べた後は手や顔、テーブルを拭く姿や、食器を重ねてお片付けをし、自分で綺麗にしようとする姿が見られてきています★

ふきふき〜

ないな〜い!

〜たんぼぼ〜

子どもたちの大好きな鬼! が大好きなカレーに!

たんぼぼ組の子どもたちは鬼が大好き! カレーを食べながら「泣き虫鬼や風邪ひき鬼を追い出しちゃえ〜」と言いながらもりもり食べました。



口はピーマン

めはまめ!

〜ちゅういっぴ〜

食具の正しい持ち方に気付いて、やってみようとする!

進級に向けて、食具(フォーク・スプーン)の持ち方について簡単に知らせました〜正しい食具の持ち方が分かる子は、進んで周りの友達に教える姿が…❤️「こう?」「できた!」と、挑戦して、達成感を感じることで、徐々に正しい持ち方を身に付けていければと思います。家庭でも、一緒に確認してみてくださいね😊



こうやってもつんだよ!

せいかい!

こうかな?

〜すみれ ひまわり さくら〜

『郷土料理』についてお話をしました。

だまこクッキングを楽しみにしていた子ども達でしたが、出来ず残念…。お家でお子さんと作ってみてください😊

「郷土料理」ってなあに? 3歳児には少し難しいお話になってしまいましたが、郷土料理の代表的な写真を見ると、「あっ! 見た時ある!」「食べた時あるよ!」と子どもなりに関連付けている様子でした。



作れなかったけど…おいしいね♪



バターもち 食べた時ある!

きりたんぼも なんだね!!

エネルギーになって、元気モリモリ!



野菜も食べることができたよ!



きりたんぼって、すごいな〜



おいしい!!

いろいろな材料が入っているから、作る人は大変だよ〜ありがとう!



きりたんぼには、きりたんぼの他、鶏肉、セリ、ネギ、こんにゃくなどのいろいろな材料が入っていて、食べると体のエネルギーになったり、血をサラサラにしたり、体の調子を整えたりする栄養がたくさん入っていることを知りました。



子どもたちが知っている料理で1番多かったのは「きりたんぼ」で、それ以外にも「バター餅」などが挙げられました!

そこで「きりたんぼ」と「だまこ」の違いについてみんなで考えてみることにしました♪

