

4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4月30日(火)

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも4月は緊張や不安があると思います。楽しい食事の時間になるように、食への興味が持てるように、安全でおいしい食事作りを心がけていきます。本年もよろしくお願いいたします。

4つのポイント!

1日のスタートは朝ごはんから! 朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!

いいこと① 生活リズムに

元気な毎日を送るために大切なのが『早寝、早起き、朝ごはん』朝ごはんを食べれば正しい生活リズムを作ることに役立ちます!



いいこと② カラダに

朝ごはんは、カラダのための目覚まし時計。食べると体温が上がって、シャキッと気持ちよく目が覚めるんだ!



いいこと③ アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギーの源。集中力がアップして「頑張るぞ!」と元気が出るよ!



朝ごはん食べていますか? ~まずは、習慣づけよう! 朝ごはん!~

会話を楽しみながら朝食が習慣に!



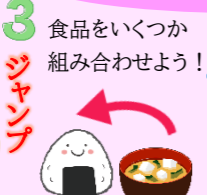
家族みんなで元気な1日をスタート!

4 パーフェクト
主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう!



さらに1品プラスすると食事としての満足度もアップ!

めざせ! パーフェクト!!



3 ツヤツヤ
食品をいくつか組み合わせよう!



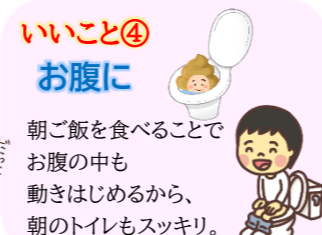
2 ステップ
栄養バランスがぐんとアップ!



1 ホップ
朝って色々ありますよね...

いいこと④ お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も動きはじめるから、朝のトイレもスッキリ。



~つくし~

新しい環境に慣れて、喜んで食べるようになりました。手づかみやスプーンで意欲的に食べています!

手づかみで食べられるよ!



もぐもぐおいしいな!



スプーンで食べてみよう!

~たんぼぼ~

手づかみ食べから、スプーンやフォークを使って上手に食べているたんぼぼさんです! 何でも「食べたい」「食べてみたい」の意欲が育ってきています!



あ〜ん! おいし〜!



フォークを使うの上手でしょ!

~ちゅうりっぷ~

「きょうのデザートなあに?」とみんな給食を楽しみにしています!

進級して、憧れの“おにいさん・おねえさん椅子”で給食を食べるちゅうりっぷさん! 嬉しくて毎日ニコニコ笑顔が見られますよ!



~すみれ~

みんなできゅうしょく、うれしいな!

これ、どうやるの?



給食準備

保育者と一緒に給食準備を行ない、友達と一緒に楽しく食事を進めています。「せんせい、みて〜!」と、新しいランチヨンマットやおしぼりを嬉しそうに見せてくれる子どもたちです。嬉しさが食欲に繋がっていますよ!

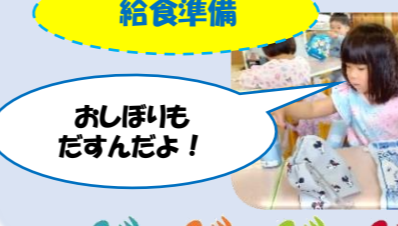
みて、みて!



食事の様子

おいしいね

おしぼりもだすんだよ!



せんせい これもだす?



~ひまわり~ みんなで食べる給食サイコー!

さくら組に招待され、一緒にベランダで食事をしました! 青空の下で、さくら組のお友達と食べるのが嬉しく、楽しい雰囲気の中で食べていました!



みんなで食べる楽しいね☆

持って食べるとお姉さんみたい?



見て見て! ピカピカだよ!



“お皿を持って食べる”ことや“あつまれをする”ことを意識して食事をしています。進級したことで、カッコいいお兄さんお姉さんになりたいと頑張っています!

弁当包みに意欲的に挑戦しています!

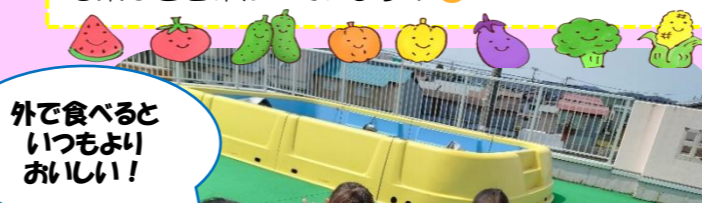
保育者に手伝いを求める日もありますが、自分の力で最後までやろうと頑張っています☆



~さくら~

今日はどこで食べようかな? 「ベランダ給食でしょ〜!!」

「今日はベランダ!」「保育室でゆっくり食べたいな。」など自分達で相談し合い、食べる場所を決めています! 晴れた日には青空の下で友達と食べる楽しさを味わっています!



外で食べるといつもよりおいしい!

サイコーです!!



お友達と一緒に食べたり、会話をしたりしながら楽しい雰囲気の中で給食を食べています! お友達パワーで苦手な野菜も「食べてみる〜!」と少しでも食べようとする姿が増えてきました~

