

# 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  
2025年1月29日(水)

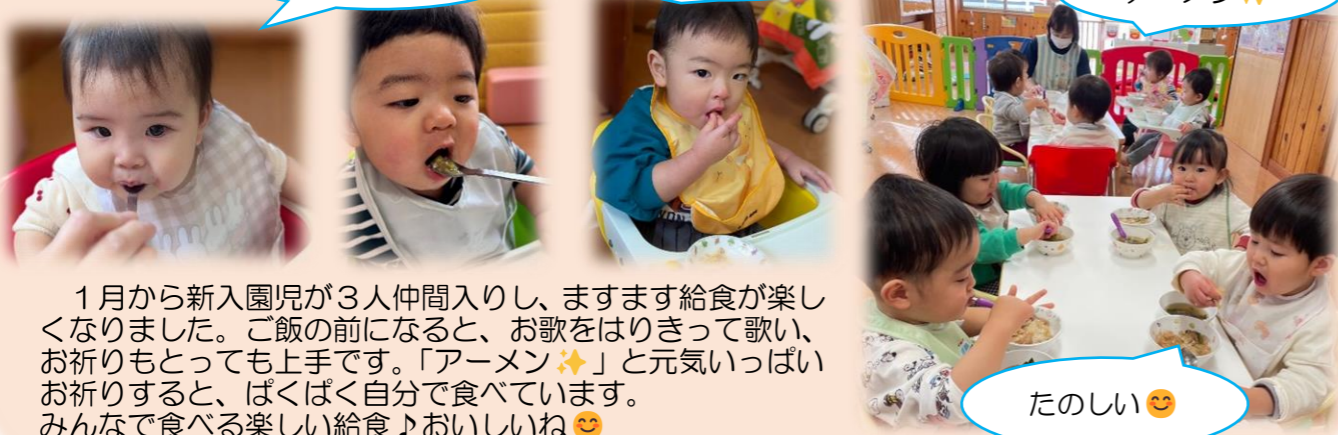
寒さが一段と身に染みるこの季節、気温の変化に体調も崩しやすい月でした。元気に冬を過ごすために、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、寒さに負けない体力作りを心がけましょう。

～つくし～

おいしい♡

自分でばくっ!

アーメン✧



1月から新入園児が3人仲間入りし、ますます給食が楽しくなりました。ご飯の前になると、お歌をはりきって歌い、お祈りもとっても上手です。「アーメン✧」と元気いっぱいお祈りすると、ぱくぱく自分で食べています。みんなで食べる楽しい給食♪おいしいね😊

たのしい😊

～たんぽぽ～

給食の時に「このおやさいな～に?」と食材に興味をもっている子ども達です♪冬が旬の野菜「カリフラワー」や「はくさい」も覚えてきました😊ちょっと苦手なシャキシャキ触感の野菜も頑張って食べようとしています☆

カリフー?  
(カリフラワー)  
見て、食べれるよ✧

うどんにも  
おやさい発見👀

果物を食べた後なら  
挑戦できるよ～! ✧

ほくも食べられるよ!  
あ～むっ!!



～ちゅういっぴ～ 進級に向けて、少しずつ挑戦を…!

おいしい♡

シャキシャキしてる!

こぼさないように  
ゆっくりと…

土の中に埋まっ  
ている野菜が  
根菜か～!



今月から、進級に向けて『以上児給食』に少しずつ移行しています。果物皮付き・果物を生のまま・土曜給食少量を提供して様子を見ていますよ😊

おやつ時は、自分たちで『準備・配膳・片付け等』を行っています! 徐々に給食時も『給食配膳』を行っていきたいと思います♡

～すみれ～

こ～んなお友達  
いませんか??

さむい…❄️  
さむい…❄️

そとに  
いきたくない❄️

この食べ物  
知ってるかな?

さつまいも!

おへやでも  
ジャンパーきてあそぼう

しってる!!



『寒さ』を吹き飛ばすためには、たくさん身体を動かして遊ぶことも大切ですが、『食』でも身体を温められることをお話ししました♪  
その後の給食の時間では、「からだ ぽかぽか おうえんだん」の食材が入っていることに気づき、進んで食べる等、関心を持つ姿が見られていますよ♪ぜひ、家庭でも話題にして頂き、みんなで寒い冬を健康に過ごしましょう!!



かぼちゃ・生姜  
さつまいも・肉  
ブロッコリー…  
どれもみんなの  
身体を  
温めてくれる  
“応援団”  
ブロッコリー  
は、風邪の予防も  
してくれるよ♪

～ひまわり～

「おいし～♡」「おかわり♪」  
と給食タイムを喜んでいる  
ひまわり組です✧

『よく噛む』と  
こんな良いことが  
あるよ!

食べ過ぎを防ぐ!

噛む回数は…  
30かい

「脳」がよく動いて  
頭が良くなる!

「唾液」がよく出ると  
虫歯にならない!



そこで! 『噛む』  
ことについてのお話をしました!

注意!

よく噛まないと…  
食べ過ぎてしまうよ!

給食おいしいね☆彡

ですが…よく噛まずに  
呑み込んで、会話に夢中  
になる姿も見られます。

「そんなに噛まないといけなかったのか!」「次から30回噛む!」  
ということばが、聞こえてきました。

自分の食事の時間の様子を子ども達なりに振り返り、意識してみよう!

～さくら～

～身体を温めてくれる野菜って?～



身体をぽかぽかにしてくれる野菜、根菜についてお話ししました! 寒い時こそ根菜の入った豚汁やおでんを食べると体がポカポカになる事、ウンチがたくさん出て元気になることなどを知ると…「根菜はシチューやカレーにも入ってる!」「寒い時やウンチが出ないときは根菜を食べるよ!」「夏野菜は身体を冷やしてくれるけど、根菜は温めてくれるんだね!」と知っていることや学んだことを話していました。さすがさくら組! ✧  
みんなで根菜を食べて寒い冬を元気に乗り切ろう～!! 😊



土の中に埋まっ  
ている野菜が  
根菜か～!

しってる!!  
大根!!

根菜  
発見!

ぽかぽかして  
きたかも✧

