

# 12月の食育のふりかえり

幼保連携型 認定こども園 シャローむ

2025年12月19日(金)

今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？

これからクリスマス、年越しなど楽しい行事が続きます。身体を温める食べ物を食べ、風邪などで体調を崩さないよう、手洗い、うがいをしっかりして元気に新年を迎えましょう。

～つくし～

きれいな おててで いただきます

あわあわ ごしごし

ふきふき！

ほい！

食事前後に保育者と一緒に手洗いをしています。水に触れたり、自分で手を動かしたりしながら『手を洗う』ことに少しずつ慣れてきました。きれいな手で「いただきます」をすることで、食べることへの興味や生活習慣に繋がるよう、毎日の関わりを大切にしています。また、感染症にも気を付けながら、手洗いやお部屋の環境を整え、安心して過ごせるようにしています。

～たんぽぽ～

がじがじ

もぐもぐ

かみかみ

あむあむ

・お昼になるとおなかペコペコになる子ども達！急いで食べようとすることもあるので、「あむあむ」「かみかみ」「もぐもぐ」「がじがじ」と伝えています。すると、保育者の声掛けに気付いて、口をよく動かしてくれます。よく噛む事は脳の働きを活発にしたり、肥満防止になったりと良いことがいっぱいですよ～

～ちゅうりっぷ～

『食器は自分で！』そ～と、そ～と、がんばり中！

「自分でやる！」の気持ちがぐんと育ってきたちゅうりっぷ組。食べ終わった食器をゆっくり運んだり、デザートに乗ったお皿を落とさないようにそ～と持って歩いたり…その真剣な表情がとても可愛らしく、頼もしくもあります。こうした小さな積み重ねが、子どもたちの自信に繋がっていますよ。デザートはどのお皿にしようかな～？と自分で選べることも、食事の楽しさに繋がっているようです♪とっても嬉しそうに選ぶんですよ～

見て、空っぽ！！

ここに重なるんだよね！

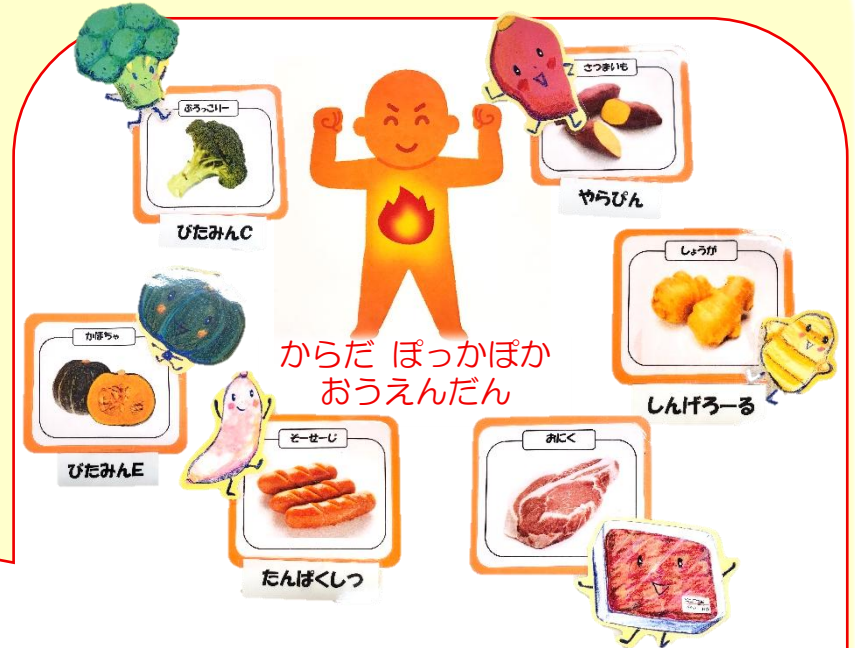
このバナナに決めた★

『からだ ぽっかぽか おうえんだん』～寒い冬を元気に過ごすためには？～

こんな人いませんか？



寒さに負けない体を作ろう！！



『からだ ぽっかぽかおうえんだん』にはこんないいことがあるよ！

- ☆ ビタミンC …ばい菌から守る
- ☆ ビタミンE …血の流れを良くして体の隅々まで温める
- ☆ ヤらビン …体を冷やさない
- ☆ シンゲロール…体をぽかぽかにする

びたみ～ん C～

野菜も食べて元気に元気にしよう！

聞いたことある！ブロッコリーとかかぼちゃが応援団だよ！

他にはどんな野菜が応援団なんだろう？



好き嫌いしないで何でも食べるよ♪



魚もタンパク質だよ！