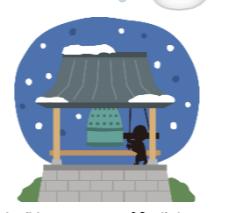


# 12月の食育のふりかえり



幼保連携型 認定こども園 しゃろーむ  
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～



・お腹になるとおなかがペコペコになる子ども達！急いで食べようとする事もあるので、「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～っと、そ～っと、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、デザートの乗ったお皿を落とさないようにそ～っと持って歩いたり…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！！



このバナナに決めた★

ここに重ねるんだよね！

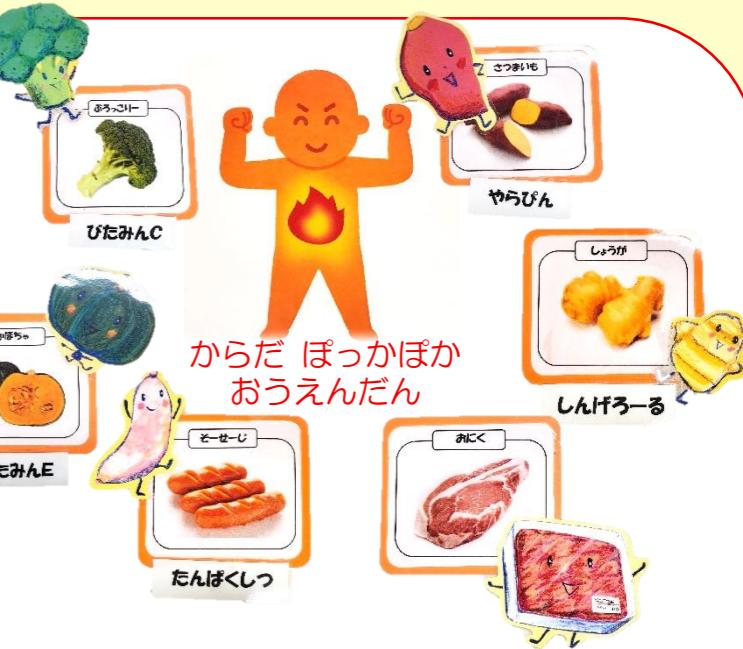
～すみれ・ひまわり・さくら～

『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
- ☆ ヤラビン …まで温める
- ☆ タンパク質 …体を冷やさない
- ☆ シングロール…体をぽかぽかにする



へ～、知らなかった！



野菜も食べて  
元気もりもりになろう！



他にはどんな野菜が応援団なんだろう？



聞いたことある！  
ブロッコリーとかかぼちゃ  
が応援団だよね！？



好き嫌いしないで  
何でも食べるよ♪



魚もタンパク質  
だよね！！