

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
2026年1月28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。



お友達と一緒に食べることを喜んでいるつくし組の子どもたち😊「おいしいね♡」と笑い合ったり、お友達の様子を見て真似したりと、ほっこりした雰囲気があります♪
子どもたちにとって、誰かと一緒に食べる時間は「食べたい気持ち」につながる大切な経験です😊
楽しい雰囲気の中で、自然と手が伸びたり、ひと口が進んだりする姿が見られます♪
お家でも、時間が合う日は家族みんなで食卓を囲んで、食事の時間を楽しんでくださいね!



お昼寝から起きると、炊飯ジャーからご飯の炊けたいい匂いがお部屋いっぱいになり、喜び子ども達♡「にぎにぎ、ぎゅっぎゅっ」と、楽しそうにおにぎりを作り、大きなお口ではくっ! 「おいしーい」「おかわりー」と食べていましたよ♪お家でも一緒にやってみると楽しいかもです♡

～すみれ～

食事の時の姿勢、どんな姿勢で食べたらいいのかな? 姿勢やマナー、お皿のについてお話をしました!

★お皿やお碗の置き方、食具の持ち方等をみんなで確認! 👁️

- お皿持って食べよう!
- 食事の時は立ち歩かない。
- 横や後ろを見ながら食べない。
- 食べ物を口にいたらまます話さない。

などのお約束もクイズ形式で確認しました! 😊早速、お皿に手を添えて食べる子や、スプーンの持ち方を保育者に確認したりしながら食事する姿が見られましたよ😊🌸

ポイント① テーブルとのあいだはこぶしとつまみあげる

ポイント② せなかをまっすぐにする

ポイント③ あしのうらはゆかにつける

ただしいせいでたべてますか?
もって食べるよ!
みてみて! できた!

～ひまわり～

こんな食事マナーは知ってる? < 三角置き・三角食べ >

最近のひまわり組の食事では…「〇〇いらないから、もっていかない!」「すきなものだけ たべよ!」とする子どもがちらほら…そこで! < 三角置き・三角食べ > についてお話をしました。
『三角食べ(交互に食べること)』をすることで「体に必要な栄養が摂れる」大切さについて知らせました。
また、三角置きで食事の配置をきちんと意識することで、食事に進む姿勢が整いますね。家庭での食事環境や食事時の姿勢など…家庭内で食事を進める中で、お子さんと一緒に確認してみてくださいね♪



～さくら～

来月は節分! 『鬼はそと～福はうち～』

今年は何の方角だろ??
恵方巻の具って何種類入っているの?
節分クイズ

お福のこにはきらいだよ～
トリのパンツ
あずたままパンツ

節分の話をする、知っていることを友達同士で話したり、積極的に発言したりしてましたよ～😊
今月は、一人ひとり『恵方巻』の制作をし、節分までの間を楽しみに待てるようにしました🌟🌟
みんなのお部屋に『鬼』はくるかな～!!

方角ってなに??? でもなんか聞いたことある感じがするな～
きゅうい! たまご! かんぴょう! うなぎ!!!