

8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
2026年8月28日(金)

暦の上では立秋になりましたが、まだまだ残暑の厳しい時期です。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに、負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。

～つくし～ 0歳児から育てる「食生活の土台♥」



楽しい♥ 美味しい♥ ごはんタイム♪

お腹が満たされると元気いっぱい遊べるよ！

「腸は第二の脳」ともいわれ、食生活は体だけでなく心の成長にもつながっています。特に大切なのが「朝ごはん！」ごはんや具たくさんのお味噌汁など、朝にしっかり食べて元気に1日をスタートしましょう♪毎日の食事は、園で元気に遊び、心地よく過ごすことにもつながります。完璧じゃなくて大丈夫★朝食をパンからごはんに変えてみるなど、できることから少しずつ…😊「何を食べるか」は、これからの身体を作る大切な選択のひとつ。ご家庭と園と一緒に、子どもの健やかな食生活の土台を育てていきましょう😊♥

～たんぽぽ～ とれたて お野菜 おいしいね！



おいしいね🍎

きれいに
なあれ♥

すっぱいな

自分で取って洗って
食べてみたよ！

もっと食べたい！

プランターで育てている野菜に興味津々のたんぽぽ組。実った野菜を自分で見つけると嬉しそう指差ししたり、手を伸ばし、上手にもぎ取ったりしています🍅🥒収穫した野菜をみんなで味わうと、「おいしい♥」「あまい😊」とパクパク食べる姿が見られましたよ♪給食の野菜が苦手なお友達も自分で収穫した野菜は「おかわり！」と嬉しそうに食べていました(笑)これからも野菜に親しみを持ちながら楽しく、食育活動をしていきます★

～ちゅうりっぷ～ 楽しく収穫♪楽しくパクパク😊



皆で食べると
美味しいね♥

大きな口でガブリ！

ん～！おいし～！

プランターに実った野菜を観察したり収穫したりすることに関心いっぱいのちゅうりっぷ組。今回は、以上児園庭に行き畑の野菜を収穫させていただきました！皆で採った野菜をお部屋で洗って食べてみました🍅🥒野菜に苦手意識のある子どもも多いのですが、お友達と一緒に「私も！僕も！」と積極的にチャレンジ★新鮮さが美味しさを引き出したのか、生のピーマンもパクパク頬張る子ども達でした～。野菜克服の大きな一歩☆彡

～すみれ～

畑の恵みをいただきました🍅🥒🍎

太陽の恵みをたっぷり浴びて育った夏野菜には、夏を元気に過ごすための栄養がいっぱい💡

じゃがいも収穫



みて～！大きいよ！

こっちはちっちゃいよ！

『じゃがいもまだ～？』と待っていた子どもたち！やっと収穫することができました😊土の中から出てくると『あった！大きい！』と大喜び！！この後茹でて味わいました！♥

クッキング(ピザ)

畑で採れた野菜(ナス・トマト・ピーマン)を使ってピザ作りをしました🍕💡自分たちで収穫して、切った野菜を使うことで食べ物への興味や親しみが深まったようです♪また、野菜が苦手な子も『おいし～い♥』とおかわりして食べる姿が見られました😊

クッキング楽しい♪

ねこのてだよ！

苦手な野菜も
食べたよ！

旬の野菜を味わいながら、暑い夏も元気いっぱい過ごしていきたいと思います♪

～ひまわり～

ピーマン、トマト、きゅうり、じゃがいも オクラ、枝豆、大収穫！



みてみて！

畑が大好きなひまわり組。暑い中、毎日のように畑に足を運び、収穫を存分に楽しみました♪感触や匂い、長さ、重さ、食べ頃の大きさにも興味を持つようになり、子ども達の育ちを感じています！

洗うと、
じゃがいもが
白くなった！

どのくらいかな？

じゃがいもクッキング！



みんなで作った
じゃがいも
おいしいね

包丁ドキドキ♥

今回は、畑で採れたじゃがいもを使ったクッキングに挑戦しました♥スポンジでジャガイモをごしごし洗って、包丁にドキドキしながら、「じぶんで！」と、真剣に取り組んでいました💡餃子の皮で上手にじゃがいもを包んで、りえ先生に揚げてもらったじゃがいも！ほくほくでとってもおいしかったね。「またクッキングやりたーい」と話していました。次は、なに作る？

～さくら～

クッキングで「食」を楽しもう♪

元気に遊ぶためには、まずは「食べる」こと！
今回は「作って食べる経験」を大切にしました♪

冷凍ハンバーグで パパとお手軽 ピーマンの肉詰め



ぎゅっといれるんだよ！

にか～

ホットプレートで カボチャのチーズフォンデュ



ちょっと
こわい…

おかわり3こめ♪

あたるかな？

スイカ割り



そこそこ！

作る楽しさを友達と一緒に感じながら、自分たちで育てた野菜を味わってました♥あまい・にがい・かたい・やわらかい等々、様々な味わい方がありますね😊「ピーマン苦手」と話していた子も、食べることに自ら挑戦し「苦かったけど食べたよ！」と…こういった姿を見ると、毎日の食育は本当に大切だと感じました👁️