



6月は『食育月間』です。食育とは、食を通して生きる力を育むことを意味しています。園の食育では、野菜の栽培・収穫やクッキングを通して、子供たちの食への関心を高めています。食べ物の話や野菜の皮むきなどのお手伝いを通して、ご家庭での食育にも挑戦してみましょう。



<家庭で伝えたい子どもの食育>

① 朝食前のお手伝い

忙しい朝ですが、いつもより10分だけ早起きして、簡単なお手伝いをしてもらいましょう。子どもが手伝ってくれたら、たくさん褒めましょう。その嬉しさから、意欲が湧いてきます。

② お味見

味見は、味だけではなく、五感（見る・聞く・かぐ・触れる・味）で食べ物を感じます。子どもに味見をしてもらい、「どう?」「どんな感じ?」と感想を聞いてみます。初めは一言だけかもしれないませんが、繰り返し行うことで味以外にも触感や匂いなどを言葉で表現しようとしています。（表現力が育つ）

③ 親子で一緒にクッキング

親子クッキングで大切なことは、子どもが作ったものを一緒に食べて、「おいしい!」と共感することと、楽しみながら行うことです。食への興味・関心が増します。

④ 親子で一緒にお買い物

子どもと一緒に買い物へ行き、多くの食べ物を見たり、子どもに食べたいものを選んでもらいましょう。毎日1つずつ食べ物の話をするすることで、知識が増え、食への関心が増し、食べるのが好きになります。

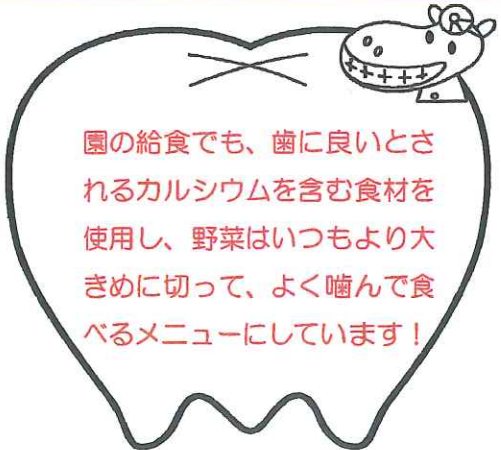
⑤ 会話のある楽しい食卓

毎日の食事は、家族をつなぐ大切な時間です。まず親が「いただきます」と挨拶をし、一口食べたら「おいしい!」と言いましょ。笑顔で心掛け、前向きな会話をするので、食べるのが楽しく、大好きになります。



<噛むことの大切さ>

- ① 歯ごたえや味わいで、食べ物の美味しさを感じる。
- ② よく噛むと唾液が分泌され、食べ物の消化を助けたり、虫歯を予防する。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きを良くする。
- ④ 歯やあごの骨を強くする。
- ⑤ 言葉の発音を良くする。



園の給食でも、歯に良いとされるカルシウムを含む食材を使用し、野菜はいつもより大きめに切って、よく噛んで食べるメニューにしています!