



令和7年6月号
焼津南保育園

5月の子どもの様子

5月に旬を迎える野菜や果物はたくさんあります。春から初夏の季節を感じられる反面、香りが強いものも多く、子どもが苦手とする食材もあり、その食材について簡単なお話で食育を行います。

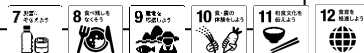
夏みかんの日には冬に食べるみかんと味の食べ方の違い、グリーンピースの日には栄養の話やスナックえんどうとの違い、よもぎの日には、生えているよもぎを採ってきて、他の植物と違い葉っぱの裏が白いのを見てもらい、独特の香りがあることを話しました。

興味を持って食材を口に運ぶことで、苦手だった野菜や果物の味や香りが、『苦手な特徴』ではなく『体験』や『経験』となって、「ホロも食べれたよ。」「いい匂いだった。春の匂いだね。」と、食べた際の感想を伝えてくれました。



6月は食育月間です

食育は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」もの(食育基本法より)



「食育とは、食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践する力を育むことです。」と言われると、とても難しいことのように感じてしまいがちですが、食べることを中心にした、とても身近なことばかりです。

食材の栄養についてだけでなく、選び方や調理の工夫でより美味しくなることや、楽しんで食べることも含まれます。当たり前のようにやっていたことも食育だったんだと気付けるきっかけになった12の『食育のピクトグラム』があるので一部をご紹介します。



・家族や友達と会話を楽しみながら食べることで、心と体の元気にも繋がります。



・よく噛むことで、顎や歯の健康にも役立ちます。
よく噛むことは消化も良くなり、身体も元気になります。

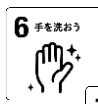


・食品ロスを削減しゴミを減らすことで、環境についても考えるきっかけになります。
自然を大切にすることも学べて、SDGsにも繋がります。



・農林漁業体験をして理解を深めることを勧めています。家庭菜園等も含まれます。
保育園でも体験が出来るように、さつま芋の収穫やプランターで栽培をしています。

その他にも、『手をよく洗おう』『和食文化を伝えよう』等、身近なことがたくさんあります。子どもの頃に身につけた食習慣は、大人になってからも影響を与えていると言われています。日々の生活で少しずつでも取り入れていただければ幸いです。



* 6月の平均栄養量 *

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
乳児	438kcal	16.0g	13.5g	1.4g
幼児	494kcal	18.5g	15.8g	1.7g

