

食事の時間を楽しく過ごしましょう

1年を通して、さまざまな食の情報や体験に触れ、食べることが楽しくなっている子が増えました。これからも、楽しく食べることができるように、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

食事のリズムを作りましょう

毎日決まった時間に食事をすることで、食事・睡眠・遊びの生活リズムが整いやすくなります。よく眠り、よく遊んで、食事をおいしく食べましょう。

楽しい食卓を心がけましょう

「楽しく食べる子どもに」
成長するために

身近な人と笑顔で食卓を囲むことは、食事の時間が楽しみになることにつながります。苦手なものを食べられたときには、たくさんほめて、自信をつけてあげましょう。

食事を味わって食べましょう

いろいろな食材を見たり、触ったりすることで、食べようとする意欲が育ちます。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感を使って、ゆっくりと味わって食べましょう。

食の体験をしましょう

食材の栽培や収穫、食事の手伝いの体験を通して、食の体験を増やしましょう。自分でできることが増えて、食べ物への興味や関心が高まり、食べることが楽しくなります。

2月の食育指導



ひなまつりの行事食や由来について(全学年)

学年に合わせて、ひなまつりの行事食の名前を伝えたり、行事食の由来を知らせたり、3月のひなまつりにあわせて事前の食育の話を行いました。園では遊戯室でひな人形を飾っています。年長ではひなまつりクイズをして、それぞれが考え、楽しみました。年中組は由来を伝えていきます。ひよこ組・年少組では、絵本「ひなだんとんとことーん」(ぽるぷ出版)を読み、行事に触れ、料理の名前を伝えました。3月の誕生会ではひなあられを食べます。また、ご家庭でも行事食について触れてみてください。

おひなさまに飾られる「ひしもち」は、上から「桃・白・緑」の3色です。桃色は厄除け、白色は清浄、緑色は健康を表しており、子どもの健康を願う気持ちが込められています。

「ひなあられ」は、4つの季節の4つの色が入っています。赤は春、咲き誇る花の色。緑は夏、新緑。黄は秋、秋の葉っぱ。白は冬、雪の色です。1年、元気にいられるように食べます。



食の交流会(ホットケーキミックスピザづくり)

ホットケーキミックスを使ったピザづくりをしました。作り方は、①ホットケーキミックス 1/2 袋に、油大さじ1を入れて混ぜます。②そのあとに、水を20ml程度、量を加減しながらまとまりやすくなるまで入れてこねていきます。③あとは生地を薄く伸ばして、ホットプレートで片面焼き、裏返したところで具材を乗せ、さらに焼きます。水の加減を大人がして、子どもがこねて、楽しくピザづくりをしました。サクサクの生地のピザをぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



水を少しずつ入れて、こねやすい硬さにするのがコツです。

こねたり、混ぜたり、楽しくできました。

おいしいピザの出来上がりです。

★3月4日(水)に栄養相談(個別)、食の交流会(3月のテーマは、ワンプレート料理について)を予定しています。忙しい時や長期休暇の1食に、簡単につくれるレシピや工夫の仕方をご紹介します。たくさんの方のご参加お待ちしております。