

給食便り 8月号

ひかり保育園

今年、梅雨明け前から毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気に過ごしています！夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気を付け、遊んだ後は、特に休養・睡眠を心がけて下さいね。

子どもの食習慣

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「何を」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが、重要になります。人との関りも含めこれらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎になっていきます。こうした安定した状態の中で、食べるという自分の欲求に基づき行動し、そこから学ぶ自発的体験を繰り返し行うことで、子どもの主体性が育まれていきます。

★楽しく食べる子どもに成長してほしい★

目標とする姿!!

- ・食事のリズムがもてる子ども・
空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。
- ・食事を味わって食べる子ども・
離乳期から色々な食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。
- ・一緒に食べたい人がいる子ども・
家族や仲間などの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。安心感や信頼感を持つことで、人や社会との関りを広げていくことができます。
- ・食事づくりや準備に関わる子ども・
食事作りに関わる魅力的な活動を増やし、家族や仲間のために作ったり準備したりすることで、満足感や達成感を得る経験も必要です。
- ・食生活や健康に主体的に関わる子ども・
幼児期から食事づくりや食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、今後自分の身体や健康を大切にすることを身につけていく。

目標とする子どもの姿は、それぞれ独立したものではなく、関連しているものです。保護者の皆さんと一緒に育てていきたいと考えています！

♪お手伝いできるもん♪

保育園での様子を見てみると、子どもたちは、お手伝いが大好き♡「危ない」「まだ小さい」「後始末が大変」と消極的になってしまいがちですが、「ちょっと手伝って！」の一言が子どもたちをヤル気にさせます。配膳の準備・下ごしらえ・野菜の皮むきなどの体験をできることから少しずつ取り入れてみてはどうでしょうか？

お手伝い活動の目安

- * 食事の準備のお手伝いをする年齢の目安として、次の段階があげられます。
- <3歳児> お箸やお茶碗、コップなどの簡単な配膳
- <4歳児> 自分の分の食事の盛り付け
- <5歳児> 家族みんなの盛り付けと配膳

小さい子たちは、
食事ができたことを伝える
だけでも立派なお手伝い!