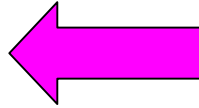


食育紹介

その1 「野菜をさわって名前を当てよう」

野菜の名前を覚えたり、知ることによって野菜を身近に感じてたくさん食べてもらう事が目的です。

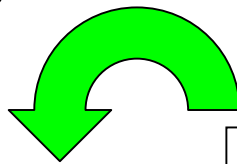


はじめに、数種類の野菜を見てもらい、“はてなボックス”の中に入れます。ボックスの中に両手を入れて感触だけで、野菜を当てます。



名前を当てながら、野菜の感触を伝えてもらい、野菜の話をします。野菜の匂いもかいだりします。

～こんな声がとびかいます～
「きゅうりはイボイボがあるね」
「イボイボがいたいきゅうりがおいしいきゅうりだよ」
「じゃがいもはごつごつしてる」
「ごつごつしているところのくぼみは芽だよ」



そして、野菜を食べることの大切さを伝えます
「野菜を食べると病気にかかりにくい体になるんだよ」



栄養士からのコメント

五感を刺激することが大切なこの時期に、いろいろな野菜の感触を感じ取り実際に見て匂いをかいで見ることは是非体験したいですね。又、野菜のことを知ったり触れたりすることにより、苦手な野菜も少しずつ食べられるようになっていくと思います。

食育紹介

上北沢保育園

テーマ：箸の使い方

食事のマナーについて話をしました。姿勢を正しくしながらごはんを食べることの大切さを伝えると共に、スプーンや箸の正しい持ち方を知り練習しました。

まず、軟らかいスポンジからつまんでみましょう。
次に硬くて小さいものにチャレンジ！
今回は茹でるまえのマカロニを使います。



お箸の使い方について話をしています。
みんな真剣です。

☆おはしのタブー☆
ねぶり箸（口にくわえる）
さし箸（食べ物を刺す）
泪箸（箸先から汁がたれる）
寄せ箸（お皿を箸で寄せる）

2歳児はスプーンで練習します
スプーンが上手に使えるようになると、箸への移行もスムーズにできます。



栄養士からのコメント

みんな真剣に聞きながら練習していました。
最初は箸を持つ正しい手の形をつくるのが難しく、箸同士が交差して、なかなか思うようにスポンジを摘むことが出来なかったのですが、栄養士の指導を聞いて真似しながら正しい持ち方を理解して上達しました。

やってはいけない箸使いの話には「それ、うちのパパもやっているー」と言う声も聞かれました。

子どもは大人のしぐさを良く見ていますね。

食育紹介

『食育カルタ』をやりました

「食育の日」に食育カルタをしよう」—毎月19日は「食育の日」です—



このカルタの読み句は、世田谷区在住・在勤・学生の皆さんに一般公募し、約400名、1500近くの句を応募いただきました。

せたがや食育カルタ作成委員会で選定し、44句を決定しました。



カルタの始まりを、真剣に待つ子どもたち



どちらが先でしょう!?合っているかな?



最後はジャンケンで決めました



夢中になって遊びに参加する子どもたち

様子を伝える

身近な「食」を題材にしたカルタということで、子どもたちも楽しみながら遊びに参加していました。

栄養士からのコメント

6月の食育月間に、世田谷区立保育園全園の取り組みで”食育カルタ”をしました。

子どもたちがこの遊びを通して「食」に関心を持ち、「食」の大切さを感じてくれたらと思います。