



食育の紹介



本園では、栄養士を中心に、教員、保育士、調理師など多くの職員で連携をしながら、食育に取り組んでいます。

また、給食の献立は季節の食材を感じられる内容になっており、給食そのものが食育です。給食や食育活動を通して、ご家庭と連携しながら、みんなと食事をする楽しさや食べ物の大切さ、食事マナーなどを子どもたちに伝えています。

食材を丸ごと見る

せたがやそだちの野菜や丸ごと見る機会の少ない野菜や果物を見てもらい、味など特徴について話をしています。魚についても、写真を見せてクイズをすることがあります。興味をもち、食べる意欲につながっている様子があります。

春に美味しい生のグリーンピース



せたがやそだちのおおくらだいこん！
やわらかく、甘みがあり美味しいです



東京都八丈島の
大きなサイズのフルーツレモン

どっちがいわし？

①



②



中身を伝える

見慣れないもの、食べ慣れないものは心理的に怖い というものが子どもにはあります。新しい料理や、経験が少なそうな料理については、事前に入っている食材の話をするようにしています。

たくさんの食材が入っている料理などは、写真を見せて伝えることもあります。

ちくぜんに にはいっているやさい

ごぼう



れんこん



にんじん



さといも



たまねぎ



しょうが
をしぼったしる
(しょうがしる)



栄養三色(体のしくみと食事の関係を知る)

食べ物が体の働きによって3つのグループに分かれることを知り、自分の体に興味をもち、大切にしようとする気持ちをもてるように話をしています。



年長クラスにボードを置き、担任の先生と楽しみながら考えられるようにしています。



作り方を見る

「蒸しパンのむしってなに??」という子どもからの疑問の声があり、蒸しパン作りを見ました。現在は感染症対策のために、クラスでの調理活動はできませんが、鍋から蒸気が出る様子を実際に見ることで、興味をもてるような取り組みをしています。

※実際に食べるのは調理室で調理をしたものです

おやつや迎いの時間に話題にしている様子があります。



これらの食育活動は、毎年子どもたちの様子に合わせて計画をして、進めています。また、調理をしてくれている人の顔を知るというのも、大切な食育です。子どもたちには栽培物を調理室に届けに行くことや、調理師がクラスの様子を見に行く機会を作っています。