

## 食育ってどんなこと？

食育とはさまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みとされています。

本園でも子どもたちへ様々な食育活動を日々行っています。給食をみんなと楽しく食べる中で、スプーンやおはしの使い方や食事のマナーを身につけられるようサポートしています。

また旬の食材に触れたり、クッキング、栽培活動や行事食などを通して、食材への興味関心を高め、なんでも進んで食べる意欲や、感謝の気持ちを育み、心身ともに成長できるように栄養士、保育士が協力して取り組んでいます。

### ◆◆◆ 食育で目指す子どもの姿 ◆◆◆

#### 食べたいもの、

#### 好きなものが増える子ども

栽培・収穫・調理などの体験を通して、食べ物に親しみ、興味を持って「食べてみよう」という気持ちを育みます。そして、子ども自身が成長に必要なものを選んで食べることができるようにつながっていきます。



#### お腹がすくりズムの もてる子ども



十分に眠って、たくさん遊び、規則正しい食事をしながら生活リズムを整えていく中で、「お腹がすいた」「食べたい」という感覚を持ち、それを満たす心地よさを実感できるようにします。

### 楽しく食べる 子ども

#### 食事づくり、

#### 準備にかかわる子ども

食事の準備の手伝いなどを通して、食べるまでの過程を知り、食事ができることの喜びを感じられるようになり、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てます。



#### 食べ物を話題にする子ども

食に関する様々な体験や作る人との触れ合いを通して、食べものや食事への興味を高めます。

自分の健康や食べ物のことを話題にするようになり、食事の大切さに気づくようになります。



#### 一緒に食べたい人が いる子ども

家族や友だちと楽しく食事をしたり、協力し合って食事の準備をするなど、人とのかわりを通し信頼感や愛着が形成されていく中で食事への意欲（食事を楽しみにする気持ち）を育てます。

