

園での食育、家での食育

以前も一度食育についてお話したこともあります。食育と聞けば一般的にはバランスの良い栄養を摂ることで身体を育むことや、食物を育てたり調理したりすることをイメージします。

それも当然食育ですが、それだけが食育ではありません。むしろ食べるものが豊富にあり、栄養を摂りすぎることが社会問題である現代においてはそれ以外の方が大きいかもしれません。

それ以外の食育とは食事を通して心を養うということです。心とは集中力や意欲、我慢する力、豊かな感性などです。そのために食事における環境が大切になります。



環境と一言で言っても色々ありますが、園ではまず、意欲的に食事を迎えられるように給食の時間は一定で子ども自身が給食の時間だとわかるような工夫を行っています。

そして集中できるような空間を作る工夫もしています。

また、食べる意欲を食へとスムーズにつなげられるように食器にも工夫しています。

そして、もう一つ大事なのが先生(大人)の関わりです。

意欲を尊重しつつ無理のかからないように食事をサポートします。

そのことで集中して食事を行い、嫌いなものでも少しはチャレンジしようとする意欲が育まれます。

しかし、ここで大切なのは無理強いをしないということです。無理強いをし過ぎると食事自体が楽しい時間では無くなり、嫌いなものはより嫌いになります。

これらすべてが食に関する環境を整えるという中身です。



ご家庭では食事の時間が集中できて楽しい時間になるように工夫していただきたいと思います。

園ではお友達もいるので、苦手なものでも頑張っ



て食べられることもあります。おうちでは大好きなお父さん、お母さんがいる中で甘えたい気持ちにもなります。

その気持ちを受け止めて楽しい空間にしてあげてください。

栄養面はこども園で栄養士の先生が考えた給食を食べているので家で多少偏食でも発達には問題ありません。

コロナ禍の中、園で子ども達と一緒にクッキングするということが難しくなっています。おうちで子どもと一緒に買い物に行ったり、クッキングをしたりして食に対して興味を持てるように働きかけてみてください。

落ち着いた空間で、集中して楽しく食事を行い、家での食育が充実するように、おうちでの食の環境を考えてみてはいかがでしょうか？



認定こども園

やまざきゆめの森こども園

えんだより

2021

6月

例年よりも早い梅雨入りを迎えました。天気に興味をもって空を眺める子、図鑑を広げて虫を観察する子、晴れた日には泥んこ遊びをする子やシャボン玉をどれだけ大きく膨らませることができるか研究をする子など、子ども達はそれぞれに工夫しながらこの季節を楽しんでいます。毎日少しずつ変化しながら発展していく子ども達の“遊び”。その子ども達の“ひらめき”の瞬間をキャッチしながら、新たな学びに繋げていきたいと思ひます。

引き続き体調管理も万全に行っていきたいと思ひますので、ご協力お願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
	1 歯科検診	2 玉ねぎ掘り (ゆめ)	3	4	5	6
7 尿検査	8 田植え体験 (ゆめ) かいりくん・3	9 わらべうた 講師 霜康代先生	10 田植え体験 予備日	11	12	13
14 体育あそび 個別懇談 午睡開始 (みどり・あお)	15 個別懇談	16 個別懇談	17 個別懇談	18	19	20
21	22 かななちゃん・2	23	24	25 身体測定	26	27
28 体育あそび	29 わんぱくごっこ 三園交流会 (ゆめ)	30				

※体育あそび・・・体操服を着用して登園して下さい。

お知らせ・おねがい

- ・ 1日(火)・・・囑託医石川先生にお願いして、歯科検診を行います。
朝食後に歯磨きを済ませ登園してください。
- ・ 2日(水)・・・玉ねぎ掘りを行いますので長靴を持たせてください。
- ・ 8日(火)・・・田植え体験を行います。(長靴では足をとられて危険なため裸足で行います。)
- ・ 個別懇談・・・先日お知らせした時間にお越しください。玄関にて消毒と検温にご協力ください。
- ・ 午睡・・・14日より、みどり・あお組の午睡が始まります。
コット用シーツ、タオルケットの準備をお願いします。
- ・ わんぱくごっこ・・・庭田保育園・石山保育園との交流会です。29日は石山保育園で劇鑑賞です。
- ・ 着替えることが増える季節となりましたので、もう一度衣服の記名の確認をお願いします。