



給食だより

保育園の食育について

6月は食育月間です。中野区立保育園では、『食べることが楽しみにできるこども』を食育目標とし、いろいろな食育活動を行っています。

今月は保育園の食育の取り組みの一例を紹介します。

<クッキング>

「自分たちで育てた野菜を収穫し調理することで食べ物に興味を持つ。」

「みんなで協力して作った料理を味わう」等のねらいを考え、野菜を洗う、ピーラーを使って皮むき、包丁を使って切るなど、年齢に応じたクッキング保育を行っています。

<食事のマナー>

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、食具や食器の持ち方、食べる時の姿勢など基本的なマナーについて、毎日の給食の時間に繰り返し伝えています。



<やさいデー>

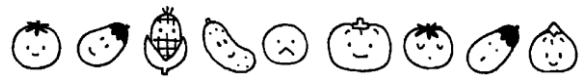
毎月“やさいデー”を設けていて、旬の野菜を取り入れ、野菜の使用量を多くするよう意識して献立を作成しています。日ごろから献立に野菜を多く使用するようになっています。



<栽培物>

園庭やプランターなどを利用し、栽培活動を通して食材に興味・関心が持てるように取り組んでいます。

(じゃが芋・胡瓜・ピーマン・なす・大根などを育てている園があります。)



中野区食育
マスコット
キャラクター
「うさごはん」



<食事サンプル展示を通して>

保護者の方とお子様と一緒に食事サンプルをご覧いただくことで、「今日のサラダがおいしかったよ！」など話したりすることも食育と考えています。

コドモンで、給食の写真を配信している園もありますので、そちらもご覧ください。