



# 食育だより

令和6年3月1日  
矢田野こども園



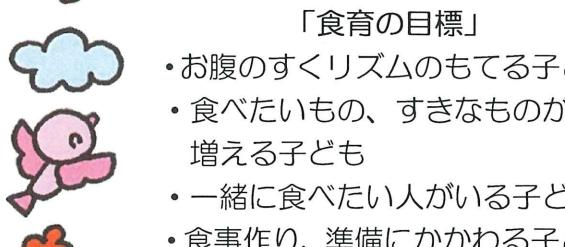
1年を振り返ってみると、子どもたちは少しずついろいろなものが食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長が感じられます。

進学・進級に備え、子どもたちの心と身体の成長を家族みんなで話し合ってみましょう。



## ★振り返ってみよう！チェックシート★

<input type="checkbox"/> 食事の前には、手洗いができた ・感染症や病気予防のために、食事の前にはうがい・手洗いをしましょう。	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた ・あいさつを通して、感謝の気持ちを持つようにしましょう。	<input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べることができた ・消化吸収力がアップしたり、良いかみ合わせが保たれます。
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べることができた ・唾液が良く出て口の中がきれいになります。また、食べ過ぎや肥満防止にもなります。	<input type="checkbox"/> お箸・スプーンなどを正しく持てる ・家族や先生など大人と一緒に食べるとお箸やスプーンの使い方をまねて覚えることができます。	<input type="checkbox"/> みんなで楽しく食べることができた ・食事は家族や身の回りの人たちの愛情を感じられる大切な時間です。体の成長だけでなく、心の成長にもつながります。
<input type="checkbox"/> 食べられるものが増えた ・多少の偏食は誰にでもありますが、極端な偏食は成長や発育に必要な栄養素が不足しやすくなります。少しずつ直しましょう。	<input type="checkbox"/> 毎朝、朝食を食べた ・朝食を食べることは、1日体を動かす活力になるものなのでとても大切です。忙しい朝の時間ではありますが元気いっぱい遊ぶためにもしっかり食べましょう。	<input type="checkbox"/> 寝る前のはみがきはしましたか ・寝ている間は唾液の分泌が減ってしまいます。その影響で虫歯ができやすくなっています。しっかりと仕上げみがきをしてあげてください。



### 「食育の目標」

- ・お腹のすくリズムのもてる子ども
- ・食べたいもの、すきなものが増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食事作り、準備にかかる子ども
- ・食べ物を話題にする子ども



「食を営む力の育成」  
楽しく食べる子どもに成長していくこと



### ●食育で育てたい「食べる力」●

食育によって育てたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」「食事の重要性や楽しさを理解すること」「食べ物を自分で選択し、食事作りができるここと」「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」「食べ物の生産過程を知り、感謝の気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育みつづけていくものです。

さらに大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

日常生活の中でのできることから食育を始めましょう。