



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★

<p>□ 食事の前には、手洗いができた</p> <p>・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。</p>	<p>□ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた</p> <p>・あいさつを通して、感謝の気持ちを持てるようにしましょう。</p>	<p>□ 良い姿勢で食べることができた</p> <p>・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。</p>
<p>□ よく噛んで食べることができた</p> <p>・唾液が良く出て口の中がきれいになったり、食べ物が食べやすくなります。また、食べ過ぎや肥満防止にもなります。</p>	<p>□ お箸・スプーンなどを正しく持てた</p> <p>・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。</p>	<p>□ みんなで楽しく食べることができた</p> <p>・食事は家族や身の周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。</p>
<p>□ 食べられるものが増えた</p> <p>・多少の偏食は誰にでもあります。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。</p>	<p>□ 毎朝、朝食を食べた</p> <p>・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。</p>	<p>□ 寝る前のはみがきはしましたか</p> <p>・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て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。</p>



「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、好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、準備にかかわる子ども
- ・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、食事を通して「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と」「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」「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。日常生活の中のできることから食育を始めましょう。