



食育だより



2025 年度5月号
認定こども園 光幼保園

入園、進級から一か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたころだと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にも美味しいものであることを、様々な経験を通じて子どもたち自身に感じてほしいものです。

☆「食前は、よく手を洗う」☆

手洗いは、感染症や食中毒の予防の基本！
石鹸をつけて、しっかり洗いましょう。

<3歳未満児>

食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、「きれいになって気持ちがいいね」など、清潔になった心地よさを感じる、声掛けをしましょう。

<3歳児以上>

手を清潔にして食事をするのが、自分の健康を守り、安全に食べるために必要なことであることを伝え、自分でできるように促していきましょう。

☆「いただきます」「ごちそうさま」☆

私たちは、動物・植物の「命」をいただいています。
食事の前後には手を合わせ、その命に感謝します。

★食事の場面に感謝の気持ちを！

- 自然の恵み（動物・植物の「命」）に感謝
- 今日も食事を十分食べられるという幸せに感謝
- 命を育ててくれた人、食事を作ってくれた人、準備に関わった全ての人に感謝

♪離乳期から習慣づけを♪

- ① 決まった場所に座る
 - ② 手や顔をきれいにする
 - ③ エプロン（よだれかけ）をつける
 - ④ 「いただきます」をする
- 上記をし、「食事が始まる」という習慣をつけましょう。

玉ねぎの皮むきと、きのこほぐしのお手伝いしてもらいました(^_^)♪ (青組・黄組さん)



上手にむけたよ♪



実際に野菜に触れ、感触を確かめたり、手についた野菜の匂いを嗅いだりしながら、楽しく作業ができました。今後も子どもたちに、お手伝いをお願いしていく予定です。

夏に向けて、そら豆やモロヘイヤ、とうもろこしなど、たくさんの野菜に触れる経験を増やしてもらいたいです。