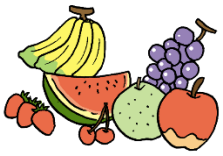


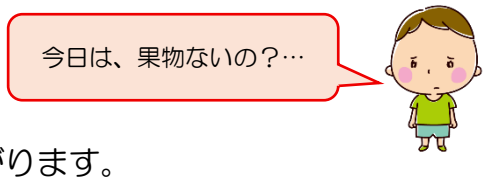
食育だより

2025 年度　７月号
認定こども園　光幼保園

ご家庭では、どのくらいの頻度で果物を食べていますか？

果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれており、健康維持に役立つ栄養豊富な食品です。また、果物の大部分は水分で構成されており、暑いこの時期には水分補給にも最適です。

幼保園では、週に１度程度、給食時に果物を食べており、子どもたちの【お楽しみ】の１品となっています。果物がない日は、「なんで、今日は果物がないの？」と、残念がられることもあります…。



果物が体に良いことは、お伝えしましたが、
その他にも…

☆　果物の皮をむくことは、指先を鍛えることにつながります。

☆　りんごなど皮ごと食べられる果物は、皮つきのまま食べることで、前歯を使い、噛む力をつけることもできます。

そして、一番大切なことは、〖**子どもの経験を増やす**〗につながることです。

給食時間に、バナナの皮がむけない、みかんの食べ方がわからない、りんごの皮が食べられずに、皮を残してしまう…といったことが最近おきています。園でも、子どもたちに食べ方やむき方を伝えてはいますが、ぜひ、ご家庭でも果物を食べる機会をつくってもらい、子どもたちの経験を増やしてください。

幼保園での果物の切り方です。参考にしてみてください♪

オレンジや夏みかんなどの果物は、1/6 にカットしています。外の厚い皮と実の間に切れ込みを入れ、食べやすくしています。

りんごは、皮つきのまま 1/8 にカットしています。
0・1 歳児は、皮をむき、1/16 や 1/24 にしています。食べることに慣れてきたら、皮つきに変えていきます。

キウイは、皮をむき 1/4 にカットしています。
3・4・5 歳児は皮つきのまま半分に切り、スプーンで食べることもあります。

バナナは、皮つきのまま 1/4 にカットしています。
0・1 歳児は、皮に切れ目を入れてむきやすくしています。