



# みんなのお口に入るまで… 食の成り立ちを知ること 生まれる感謝の心



乳幼児期は、将来の健康なからだをつくるための食習慣を定着させる大切な時期です。「食べる」ことに困らない現代だからこそ、「食」と向き合い、子どもたちと一緒に学んでいかなければなりません。単に味付けを工夫しておいしい料理をつくるだけでなく、「おいしい」をもっと広い意味で伝え、楽しい雰囲気の中で食べられるよう工夫しています。当園では素材にこだわりながら、からだに良い「おいしいごはん」で元気なからだづくりをしています。

## 新鮮な旬の食材、郷土料理から 季節の恵みを知る

給食は、食材そのものの味を知ることができるように、旬の食材を活かした調理を大事にし、食への関心を高めています。

和食を中心にした献立には、季節の野菜類がたくさん!

また、地域の食文化にも関心を持てるよう、昔ながらの食べものを自分たちでも手づくりしています。手づくりをたくさん体験するのは、身近な食べものが自分たちの口に入るまでにどういう風に育ち、つくられるのかを知って欲しいから。手づくり体験を通して感謝の気持ちを育てていきます。



- すべて手づくり!
- こんやくづくり ●豆腐づくり
  - あんこづくり(もちつき)
  - しそジュースづくり ●切り干し大根づくり ●味噌づくり

## 心に潤いを…!愛情弁当の日

手づくりの喜びに感謝し、食べる意欲に繋がるよう「愛情弁当の日」を設けています。手づくりお弁当を持たせてください。

子どももお弁当づくりに関わると、食材に関心を持ったり、手順や段取りを覚えたり…。「食」についての会話も広がります。ぜひご家庭でも食育への関心を高めて「生きる力」を育ててください。



## 「元気なからだはどのようにしてつくられるの?」 体験して学ぼう!

いっぱい食べると力がいっぱい湧いてくる…!なんでだろう?ファミリークラスでは年に3回、「食と体の勉強会」を開いて、みんなで「食べる」ということについて考えています。また、野菜の栽培活動や米や大豆などの収穫体験では、実際に経験することで野菜が自分たちの口に入るまでにどういう風に育つのかを知り、好き嫌いをなく「食べるものを自分で正しく選び取る力」に繋がっていきたくと考えています。



## column

### 家族みんなで囲む食卓は心の栄養素

皆さんは家族での食事、家族とのコミュニケーションをとっていますか?「毎朝・毎晩、家族と一緒にご飯を食べる」。シンプルなことですが、続けることが難しいご家庭が多いようです。会話を楽しみながら笑い癒し、安心感の中での子どもの食事について考え、工夫してください。日々の安定した食事のサイクルが、心の安定感・信頼感を確かなものにします。

