

保育園・幼稚園食育だより 令和7年6月

糸魚川市教育委員会事務局 こども課

◆6月は食育月間、毎月19日は食育の日です◆

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、【食】が重要であると言われています。

食育基本法では、食育を【生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの】と位置づけています。また、【様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践】することができる人間を育てる【食育】を推進することが求められています。



〈食事のマナー〉

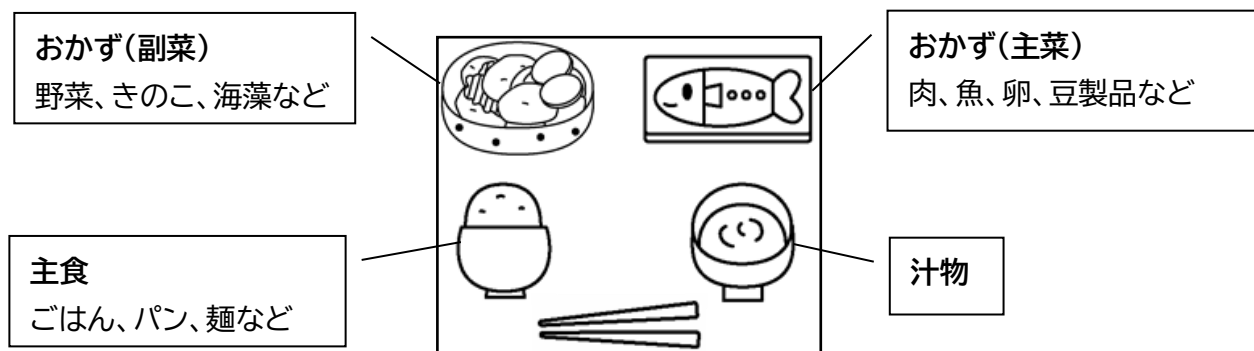
正しい位置に食器を配膳すると食べやすくなったり、料理がより美味しそうに見えます。食事の前に正しく並べられているか確認してみましょう。



マナーのお手本は 周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。「孤食」は避けたいものです。

一汁二菜の場合



【正しい配膳のポイント】

- ・箸は手前に、箸先を左に向けて置きます。
- ・主食は左、汁物は右に置きます。
- ・主菜は右側に置き、副菜はその左隣に置きます。
- ・洋食中心の献立や麺類の時も基本的に同じで、主食は左に置きます。(左利きの場合は箸先を右側に向けて置きます。他の食器の置き方は、基本的に同じですが食べにくい時は左右を入れ替えることもあります。)



子どもの食欲について

食べることは生きる源であり、心と身体の発達に密接に関係しています。子どもたちが元気に成長するためには、食欲がわくような環境づくりが大切です。

生活リズムを整える

1日3回の食事をお腹が空いた状態で食べられるようにするためには、早寝早起きおいしい朝ごはんでは生活リズムを整えることが大切です。

嗜好品の摂りすぎ注意

お菓子やジュースなどの嗜好品でお腹がいっぱいになると食事の妨げになります。おやつの量や時間に注意しましょう。水分補給には甘くない水やお茶がおすすめです。

家族や友達と一緒に食事をする

子どもたちにとって共食はとても重要な時間です。お家の方がお手本となっておいしそうに食べている姿を見せたり、「おいしいね」と共感するような言葉がけをすると子どもたちにも楽しい雰囲気が伝わります。



集中して食事ができる環境を整える

テレビを消したり、おもちゃを片付けたりして食事の環境を整えることで、集中して食べ物の味を感じとることができます。また、食事の前に「いただきます」の挨拶をすると身体に食欲のスイッチが入り食事の流れを作ることができます。



テレビを消す



おもちゃを片付ける

食事のお手伝い

日頃から食べ物に親しむことで興味がわき、食欲につながります。



テーブルを拭く



箸や食器を並べる



野菜を洗う



切る



混ぜる



一緒に買い物をして
色々な食材を見せる

たくさん遊んで身体を動かす

エネルギーを消費すると心地よい食欲を感じることができます。

