



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2025年2月19日(水)
土橋・松井・岡本

毎月19日は食育の日です。2月は、“家庭で出来る食育”についてお話します。
近年【食育】は、学校教育の中でも指導項目として位置付けられており、よく耳にするようになってきました。
しかし、実際はどんなことをしたら良いのか分からない事はありませんか？“食育”はクッキングや食事マナーを学ぶ事だけではなく、毎日の食事で様々な料理を経験すること、家族や友だち、保育教諭などと一緒に食事を楽しむ事も、食育に繋がるひと時です！今回はその一例を紹介します。ぜひ参考にしてみてくださいね。

食卓で…

食事マナーはもちろんですが、「今日の晩ごはんにはどんな野菜が入っているでしょう？」と食材についてのクイズを話題として取り入れ、食材に興味を向けると楽しめますよ。また、ぜひ園での給食やおやつについても触れてみてください！「今日の〇〇が美味しかったよ」「おやつは〇〇が大好き♪」などといった会話から、“家では食べない野菜を食べてる！？”“そういう料理も好きなんだ！”と新たな好みの発見にもなる事も！園のホームページに、レシピを掲載していますので、そちらもぜひご覧ください。



この日のおやつは【恵方巻き】でした♪

スーパーなどの外出先で…

食卓への繋がりとして、調理前の食材の形状を見ておくことも大切です。切り身になっていない魚やカットされていない野菜や果物、お店にはたくさんの食材があります。また、販売コーナーも分かれている為、常温品、冷蔵品、冷凍品を自然と認識していきます。お家に帰り、調理して形や色が変わり、味がついて食卓に並んだ“料理”になった姿を見る事で、お店で見た時との違いに気づいていきます。また、時には子どもたちと一緒に調理をして生の食材に触れたり、みんなで食べたりする機会を取り入れて調理の大変さや楽しさを経験出来ると良いですね！



★写真は過去の物です。2月21日(金)には、うさぎ組で野菜を使ったクッキング(クイズ大会)を予定しています！