



令和 7年3月1日 常念寺保育園

今年も早いもので残すところあと1ヶ月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子ども達、毎日の食事の中でも食べられるようになったものや、食べる量が増えたなど、成長を感じる事がたくさんありました。

6日は★まつくみ希望献立★です。今まで保育園で食べた献立の中から、もう一度食べたいメニューを2種類ずつ、まつくみから選んでもらいました。玄関の食育コーナーにサンプルが展示されます、何を選んだのか子ども達と一緒にぜひ見てくださいね♪

### 食事目標

### ★園での食事を振り返り、大きくなったことを喜びあいましょう！

お友達と一緒に食べる園での食事、栽培活動を通して収穫した野菜をいただいた事、子ども達自らが調理に携わったクッキングなど、一年を通しての食育活動を振り返り、心も体も成長、「何でも食べられる元気な子」となったことを喜びあいましょう。

#### 成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。



#### 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

### 1年間を振り返って

給食室では、実際に食材を触る、調理しているところを見せよう(ライブキッチン)等、五感を使って体験できるような食育活動に力をいれてきました。本園正面玄関の食育コーナーでは、子ども達が絵本を見たり、本物の野菜に触れたりしながら食材に興味を示し始めました。サンプル展示では、「これ美味しかったよ、おかわりしたよ!」と保護者に話しているのを見かけ、思わず「食べてくれたんだ、ありがとう!!」と会話に割り込んでしまったことも……日々食事「食育」となり、給食を通して興味・関心の幅が広がっています。

又、クラスで収穫した野菜を直ぐに即席漬けにしたり、栗をゆでたり、果実をジャムにしたり、と子ども達の目の前での調理も数多く保育に取り入れました。郷土料理や行事食など普段と違った食事についても、食材を見せて由来等を伝えることで、食べる意欲につながりました。

来年度も子どもたちと『食』についての話題が増えるよう、工夫していきたいと思っております(^O^)

1年間に身長や体重はどのくらい増えたでしょうか?

ご家庭での食生活も

お子さんと一緒に振り返り、成長を喜びあいましょうね。



### 1年間を振り返って

