

ちょっと、ひとやすみ

学校法人清洋学園 泉ヶ丘幼稚園



子育てのお手伝いができればいいなあ！！と、思っています。かるーい気持ちで読んでください。(3)/ H22.7月

いつも、お子様の食生活で悩んでいませんか？

偏食(好き嫌い)が多くて困っている・・・

毎日心を込めて食事の用意をしているのになかなか食べてくれない・・・

うちの子、食が細くて・・・

などなど、悩みは尽きないものですよ！

今回は、泉ヶ丘幼稚園の食育についてご紹介します。

泉ヶ丘では、子ども達の食に対する興味を引き出すために、さまざまな取り組みを行っています。



子ども達の苦手なものはやっぱり**野菜**！ そこで！！

①自分で**野菜**を育てることにより、**野菜**に興味を持たせます。

園庭の**やまもも**や**さくらんぼ**も、季節の変化を感じ五感を刺激することに役立っています。

②自分で育てた**野菜**を収穫することにより、収穫の喜びを味わいます。

同時に食べ物への感謝の気持ちや食べることの重要性も学びます。

③**野菜**の観察画を描くことにより、その特徴を知ります。

④自分で収穫した**野菜**を調理することにより、食に関する興味を高め偏食を無くします。



もちろん運動も大切です。たくさん身体を動かした後の食事は格別なもの！

気分転換！たまにはピクニック気分で、お弁当を持って近くの公園に出掛けてみては？

きちんとした生活習慣を身につけることも不可欠ですよ。

夜更かし・朝寝坊はからだのリズムを乱します。

おやつの質や量・与えるタイミングは大丈夫？

みなさんは、おやつ=お菓子 だと思いませんか？人参を甘く煮込んでグラッセにしたり、ちっちゃなおにぎりに可愛くラッピングしたりしてみてください。ちょっと工夫するだけで食べてくれたりする

毎日の食生活が子ども達にとって、正しく・楽しく・興味深いものであればきっと改善されます。

あせらず・のんびり 取り組んでいきましょう！

指導計画書

食育

H22年度

実施予定月	保育内容	学年
4月	さくらんぼ収穫	全学年
5月	苗植え付け(きゅうり・ミニとまと・なす・ピーマン・さつま芋) 観察画(とまと)	年長 年長
6月	粿(もみ)蒔き 田植え やまもも収穫 園外保育(公園でランチ) 調理(ふりかけおにぎり)	年長 年長 全学年 全学年 年中
7月	観察画(とうもろこし) 野菜収穫 調理(きゅうりととまとのサラダ) 調理(カレーライス) 調理(ピーマンのじゃこ炒め)	年長 全学年 全学年 年長 年少
10月	お団子作り 調理(にんじん型抜き) 米収穫 餅つき	全学年 年少 全学年 全学年
11月	芋掘り遠足 園外保育(園庭でランチ) お店屋さん(ふかし芋)	全学年 全学年 全学年
12月	調理(ふりかけおにぎり) 観察画(みかん)	年少 年中
1月	調理(かぼちゃ型抜き) 種まき(はつか大根)	年少・年中 年長
2月	調理(キャラクターおにぎり) 観察画(りんご)	年少 年中
3月	はつか大根収穫 園外保育(園庭でランチ) 調理(はつか大根の温野菜)	全学年 全学年 全学年