

# 5月 食育だより



令和8年5月1日 畠口みのり保育園

## 【食育目標】

- 食前は、よく手を洗う
- 食前食後のあいさつをする

入園、進級から一か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じて子どもたち自身に感じて欲しいものです。

### ★「食前は、よく手を洗う」

～家庭での食育活動のねらい～

「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本です。せっけんをつけて、しっかり洗いましょう。

<3歳未満児>

食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、「きれいになって気持ちがいいね」など、清潔になった心地よさを感じる声かけをしましょう。

<3歳以上児>

「手を清潔にして食事をするのが、自分の健康を守り、安全に食べるために必要なこと」であることを伝え、自分でできるように促していきましょう。



### ★「いただきます」「ごちそうさま」

私達は、動物・植物の「命」をいただいています。食事の前後には手を合わせ、その命に感謝します。

#### ★食事の場面に感謝の気持ちを！

- 自然の恵み（動物・植物の「命」）に感謝
- 食事を十分食べられるという幸せに感謝
- 命を育ててくれた人、食事を作ってくれた人、準備にかかわった全ての人に感謝

#### ☆離乳期から習慣づけを☆

～「食事が始まる」習慣づくり～

- ①決まった場所に座る
- ②手や顔をきれいにする
- ③エプロン（よだれかけ）をつける
- ④「いただきます」をする



## 「楽しく食べるこどもに」

～成長するための5つの目標～

こどもたちが「食」に関心を持ち、楽しく食べるこどもに成長するために「5つの目標」があります。

- ★食事のリズムがもてる
- ★食事を味わって食べる
- ★一緒に食べたい人がいる
- ★食事づくりや準備にかかわる

～食事のリズムがもてる～

### 「朝ごはんを毎日しっかり食べましょう」

朝ごはんは、生活リズムの基本です。朝ごはんを3つのスイッチを「ON」！1日を元気に過ごしましょう。

☆体のスイッチ

…体温上昇。体が元気に活動します。

☆脳のスイッチ

…脳にエネルギー補給。集中力アップ。

☆ウンチのスイッチ

…腸を刺激し、便通がよくなります。排便の習慣にもつながります。

## ★こどもの日 5月5日（火）★

こどもたちの幸せを願い健やかな育ちを祝う日です。

ちまき・・・悪病災難を除くといわれています。

保育園では7日（木）のおやつに

「ちまき風おにぎり」を提供します。

柏餅・・・柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いがこめられています。

菖蒲・・・葉は病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、軒先に飾ったり、お風呂に入れたりします。

