



だっこするよ

平成30年7月

社会福祉法人茂原高師保育園

北区立赤羽台保育園

〒115-0053 北区赤羽台1-4-11-105

3900-0189 FAX 3907-8690

園長 奥戸 昌子

食欲のあるこどもへ 健康への取り組み

夏至を過ぎ、いよいよ夏本番です。梅雨の合間の晴れ間、幼児組は水筒を持って颯爽と地球探検へ。乳児組も気温や湿度に合わせて戸外へ出かけます。赤羽自然観察公園でのザリガニ釣り、きりん組が真っ先に釣り糸と虫網、ケツを持ち、釣ってきました。凧糸に結んだスルメを垂らし、待ちます。そっと上げたときザリガニが見えた瞬間、みんなの顔がダイヤモンドを掘り当てたようにキラキラ輝いていました。虫大好きなこども達と職員に感謝し、小さな命とのふれあいを大切にしたいと思います。玄関に小さなふれあいコーナーが出来ました。ザリガニの生態を研究している目、目、目、タライを囲んでいます。「ジャリガニ〜」の声もたまりません。

梅雨明け前から猛暑の日が続いています。「食欲」ご家庭ではいかがですか？

人間は「ヒト」という動物の一種で自然の動きと共に育っているそうです。太陽の光を浴びて、しっかり遊び、動き、暗くなると眠るという生活リズムが「食欲」を生むそうです。早寝早起き朝ご飯と運動と遊び、そして、空腹感を感じて、おいしく食べる習慣をしっかり身につけていきたいと思います。

厚生労働省の「保育所における食育に関する指針」では、「現在を最もよく生き、かつ、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての『食を営む力』の育成に向け、その基礎を培うことが保育所における食育の目標である。」と記載されています。その目標として望ましいこども像「①腹がすくりズムのもてるこども ②食べたいもの、好きなものが増えるこども ③一緒に食べたい人がいるこども ④食事作り、準備に関わるこども ⑤食べものを話題にするこども」とあります。

食べることは生きることの源、飲みですね。食を通して健康な心と身体を育むためにどんなことが必要か・・・昼食には、栄養価の高い旬の野菜や、繊維の多いきのこや根菜などを多く取り入れてその刻み方も飲み込めないサイズにカットしています。噛んで唾液を出すことを意識できることがねらいです。そして、草食動物に近い胃をもつヒトは、やはりご飯、米です。米は力を出し、腸を掃除しながら体積のある健康な便を作り、蠕動運動を繰り返して快便となります。出汁で味付け、塩分は控えめ、過食を抑え、こどもたちの身長、体重をから必要なカロリーを出して栄養士が献立を作成しています。季節の行事食や郷土料理など、日本の食文化を知り、こどもたちが大好きなリクエスト献立など皆でわいわいと食べる楽しさを大切にしています。

そして、毎月の食育、0〜2歳は「さわってみよう」3〜5歳は「おいしくたべようクッキング」で実際に食材に触り、生活経験を積む皮むきやおにぎり作り、調理やその準備や後片付け、野菜栽培も収穫の喜びを味わっています。5歳の梅ジュース作りでは梅をマルエツまで買い出しに行ってきました。「作ること」「食べること」が実感できる食育はみんな大好きです。食を大切にする習慣は「食べもの」への感謝の気持ちも育まれますね。実際にこどもたちが野菜の千切りを手伝うと苦手なお子さんも意欲的に食べています。みんなで取り組む活動も食欲に繋がっています。3歳以上は保育参加で、昼食をご一緒しませんか？（実費集金となります）

お子さんの食事のことで何かご質問がありましたらお気軽に栄養士や担任までお尋ね下さい。さあ、夏ならではの体験、水遊び、プール活動が始まります。「早寝早起き朝ご飯」の生活習慣がやはり大切です。夏は早く空が明るくなるので早起きの習慣をつけるチャンスです。写真は、おひさま組「消防車ってすご〜い」です。