

食育を推進する
各分野の取り組みや
食育に関する
コラムを
お届けします！

~保育所での「食育の日」の取り組み~



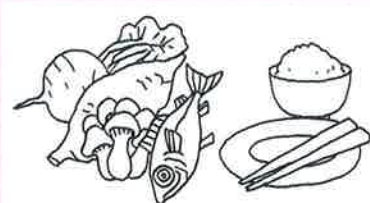
保育所では、食を営む力の育成の基礎を培うことを目標に、遊びという手段を通して子どもの生きる力を伸ばす食育を実践しています。

そこで今回は、保育所の「食育の日」の活動について紹介します。

毎月19日は「食育の日」。保育所では幼児教育課栄養士や保育士によるさまざまな取り組みが行われています。

《主な内容》

- ◆季節の食材のいろいろなことを知る
- ◆給食の食材を教材にして、食べ物の働きの大切さを知る
- ◆正しい箸の持ち方を練習する
- ◆自分のからだについて理解する



食べ物の働きによる色分け（赤、黄、緑）を知って、黄色の中間の食材探しをしました。（逢坂保育所）



箸の正しい持ち方を学び、きちんと持てるようになるための指の体操をしました。（上中山保育所）



稲刈りの季節、お茶碗一杯のごはんはどれだけの稲穂からなっているのか、実際に見て学びました。（逢坂保育所）



ちょっと変わった旬の食材“そうめんかぼちゃ”を触ったり、嗅いだり、中身がどういふふうになっているかを学びました。（大山保育所）

この「食育の日」の活動以外にも、保育所では各園ごとの年間食育計画に基づき、菜園活動や給食などを通して日ごろの保育でも「食育」に取り組んでいます。