

食育コーナー

給食おいしいね！みんなで食べるの楽しいね！

午前の活動後の給食は格別美味しいのでしょうか。みんなとってもうれしそうです。スプーンと手を使っておかずをすくって口に運んだり、難しければ手づかみで食べたりと思い思いに食べる事を楽しんでいます。お皿から野菜を取り出して「きゅうり！」「トマト！」と知っている野菜の名前も伝えてくれました。

これから1年間、子どもたちには食を通して元気で健康に育ってほしいと思います。



主食(ごはん)のおはなし

日本は古来から稲作をしてお米を主食にしてきました。ご飯を食べる事で健康に生活できることは長年の経験でわかっていて今日まで受け継がれています。ご飯はお米と水のみできていて、添加物や砂糖、油脂などが使用されていなく安心、安全な食べ物です。また、お米の栄養素はバランスがよく発酵食品である味噌汁に具たくさんの野菜を入れることで栄養満点な食事になります。

5月食育予定

野菜に興味や関心が持てるように、給食の食材として届けられた野菜を見たり触ったりしたいと思います。苦しい食材でも体験したことで食べられるようになりたり自信が持てるようになります。

やざき乳児保育園の栄養目標量

5月の栄養目標量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
484kcal	18.2	13.5	1.5g未満
5月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
438kcal	16.6g	13.6g	1.3g

5月の予定

日	曜	園の行事	子育て支援室 あっぷっぷ
2	金		開園
9	金	布団・帽子持ち帰り	開園
12	月	身体計測週間(～16日)	
13	火		開園
16	金		開園
19	月	食育の日	
20	火		開園
23	金	布団・帽子・ 園庭用ズック持ち帰り	開園
27	火	いちご組 保育参加・懇談会	開園
29	木	ぶどう組 保育参加・懇談会	
30	金		開園

「楽しい」「面白い」「やってみよう」

～安心・安全が保障された
温かなまなざし・関わりの中で～



1歳児のN君がくるくるチャイム(ボールが転がる玩具)の小さな球を持って廊下へと出てきました。くるくるチャイムの中にボールを入れて遊ぶのではなく

「ボンッ！」と投げてはボールを追いかけて、また投げを繰り返し楽しんでいました。N君の姿に面白さを感じ、しばらく見守っていると、ただ遊んでいるの

ではなく、遊びの中にN君の気づきや発見があったのです。それは、ボールを投げると「コツン、コツン」とボールの動きに合わせて音がでること。

もう一つは、スーパーボールのようにボールが弾む動きをすること。くるくるチャイムで遊ぶボールの動きとは全く違う面白さがあり、繰り返しお何度も確かめるように遊んでいました。

わずか1、2分の一場面。大人が気付かなければなかったことになってしまう子ども視点の面白い世界。やざき乳児保育園は、子ども達が探索意欲を満たして自由に遊べる、また、のびのびと思いのままに過ごし、自由に表現することが出来る様、安心と安全が保証された温かな関わり・眼差しのある保育を大切にしていきたいと思っています。



おしらせ

◆6月19日(木)～24日(火)に
食事参観ウィークを予定しています。
※土・日は除きます。

◆詳細については後日コドモンにて
お知らせいたします。

ご多忙とは思いますが、是非ご参加ください。