

あんあん保育園平岸ルーム独自の食育



食育を通して何を学べるの？！

1. 食べ物への関心・興味～野菜や果物の色や形、味を知る。季節の食材に触れる。様々な食材に出会い種類を知る。
2. 食べ物が出来るまでの過程～栽培体験。クッキング体験。食材はどこから来るのか。
3. 食事のマナー～「いただきます」等の挨拶。手を洗う。姿勢良く食べる。好き嫌いをせず食べる。
4. 健康な体を作ることの理解～食べる事で元気になる。体が大きくなる。バランスよく食べる。
5. 感謝の気持ち・協力する心～食べ物を作ってくれた人への感謝。みんなで準備、片付けの協力。

・・・食育を楽しく行うことで知識だけではなく、『体験を通して食を好きになる』ことが大きな目的です☆普段の生活の中では、当たり前のように温かい食事が食卓に並び、当たり前前に食べています。でもそこに至るまでには、たくさんの人たちが関わり、たくさんの手間をかけ子ども達の口に入ることを少しでも知ってもらいたい！そして、たくさんの食材や味を知り好き嫌いなく大切に食べてもらいたい！そんな思いを込めて行っています☆



☆季節の果物☆

4月～いちご 	10月～ぶどう 
 5月～メロン	 11月～柿
6月～もも 	12月～みかん 
 7月～さくらんぼ	 1月～金柑
8月～すいか 	2月～デコポン 
 9月～梨	 3月～魚

*最近では、年中通して様々な果物を食べる事ができます☆でも、保育園の子ども達には『旬の果物を知り、食べてもらいたい！！』という思いから、あんあん独自の食育を4月からスタートしました☆旬の果物には、栄養価が高く、その時期に必要な体調管理をサポートしてくれます☆そして旬を意識することで季節の移り変わりを感じることができます☆そんな素敵な体験を子ども達にもして欲しいと思います☆

