



食育だより

4月



2025.3.18 みどりこども園

ご入園・ご進級おめでとうございます❖

食べること大好き♥給食やおやつが楽しみ♥と思える子がたくさん増えるよう、給食室一同栄養いっぱい☀愛情たっぷりのおいしい給食やおやつを作っていこうと思います。今年度もよろしくお願いします。

食事のことで気になることがありましたら、気軽に声をかけてくださいね(*^_^*)



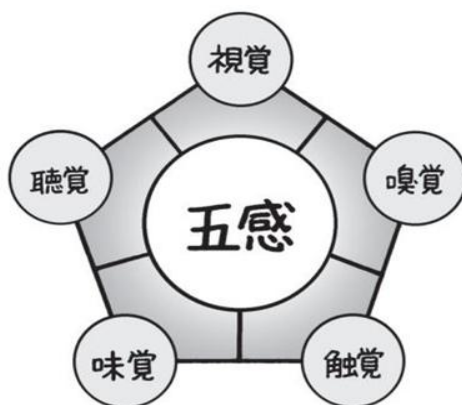
知って得する 食の知恵袋

食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育んでいきましょう。



～ごはんを食べるときに子どもたちに考えてもらいたい5つの大切なこと～



い た だ き ま す



いつも感謝を忘れずに



楽しく食べよう



だんらんを大切に



季節のものを味わおう



マナーを守ろう



好き嫌いせずに食べよう

