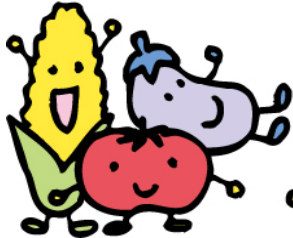


子どもたちの生きる力を育む



わかばようあいえん



食育推進ガイドブック



園と家庭で子どもたちに伝えよう！

- ・尊い命ありがとう
- ・食べる楽しさと大切さ
- ・感謝の心





若葉幼愛園の食育の取り組み

◎ 保育の目的・・・丈夫な体と明るく豊かな心を持った、たくましい子ども。

栽培活動から学ぶ直接体験型プログラム

「植える、育てる、作る、食べる」を経験し学ぶ。

- 4月 夏野菜の苗植え(随時収穫)
- 5月 さつまいもの苗植え
- 6月 ジャガイモの収穫(ポテトクッキング)
- 7月 野菜への水やり、お泊り保育でのカレー作り
- 8月 ↓
- 9月 冬野菜(大根などの種まき)
- 10月 さつまいもの収穫(芋ほり)
- 11月 焼き芋会
- 12月 大根の収穫



1年を通して、園内の手作りプランターと園外の畑の2か所を利用して、野菜栽培活動を体験し、自然の恩恵や感謝の心を学ぶ。

1つ目の畑、園内のプランターでは春先にスナップエンドウ、初夏にミニトマト、キュウリ、ナス、オクラや枝豆などの苗を植え、栽培にチャレンジします。また、もう一か所の畑は、園から歩いて30分程度の谷尾崎、木戸さんのみかん畑の一角をお借りし、野菜(ジャガイモなどの)の栽培体験活動を行っている。

これらの栽培活動は、1年間を通しての継続的な活動としながら、自然の不思議さや命の尊さ、そして思いやりの心を育てていきます。さらに、仲間同士の協力で一つの目的が達成できることを知ります。



栽培活動から学ぶもの

- ・ 食べ物を大切にする気持ちがうまれる。
- ・ 野菜の特徴や名前を知る。
- ・ 季節に応じて育てる野菜や収穫の時を知る。
- ・ 野菜に興味生まれ、おいしく食べることに繋がる。
- ・ 用具の使い方、安全に対する意識が芽生える。
- ・ 収穫において、大きな喜びを知る。



若葉幼愛園の食育のねらい

- ・ 未来を担う子ども達が「食」を通して健全な心身の発達を培い豊かな人間性を育むことを目的とする。



子どもに伝えたいこと

食べることの楽しさと大切さ、食事は栄養素の確保だけが目的ではありません。同じもの同じ空間で会話しながら、一緒に食べる楽しさが必要です。

「おいしいね！」「これなあに？」など、食に関する会話を楽しみながら、食事をとっていくことは生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎になります。



食育基本法と保育所保育指針のつながり

食育基本法は、平成 17 年 6 月制定されました。

この基本法には子ども達が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、なによりも「食」が大切であると記されています。保育所保育方針において「食育基本法」を踏まえて、食育について健康な生活の基本となる「食を営む力」の育成のため、その基礎を培うことを目標とすると記されています。

これらの点から、私たち保育園がその一役をになっていると考えますが子育ての根幹はあくまで家庭にあります。両者が両輪となり子育てをしていくことが大切と考えています。

「食」は健やかな育ちに欠かせない重要な役割です。

健康、栄養、環境、文化などの情報をまなんだり、体験したりすることで感じる、考えるという生き方の基本的な力を育んでいきます。

なぜ、食育は大切なのか

私たち食生活を取り巻く環境の変化は著しい物です。多様な食品が簡単に手に入れられ豊かな生活となっています。しかし一方では、食生活環境は食の乱れや、栄養摂取の過不足ともなり、不規則な食事と、食に関する基礎的な知識や技能の低下を見せていることも事実です。

食事の摂取は、体温、血圧、睡眠、運動などの生命活動や、心身の健康に大きな影響を与えています。子どもの時から食生活の規律ある生活習慣が、体力、気力、集中力、学習能力の大きな影響を与えていきます。

これらの諸問題を認識し、保育園での食生活に置いては、家庭、地域等との連携のもとに健全な食生活への基礎である「食を営む力」を培うことを目標としています。

保育活動の中の食育プログラム

おいしく食べる！保育園での保育活動の日課の中にも、生きた教材として取り入れながら展開します。

（0 歳児）

- ・お腹が空き、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食育に育むよう配慮すること。
- ・一人一人の子どもの発育、発達状態を大切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮する。
- ・食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳の関わりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮する。



（1 歳児）

- ・お腹が空き、食事を喜んで食べ心地よい生活を味わう。
- ・いろいろな食べ物を見る、触る、噛む、味わう経験を通して、自分で食べようとする。
- ・楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。
- ・一緒に噛む真似をして見せて、噛むことの大切さが身につくように配慮する。



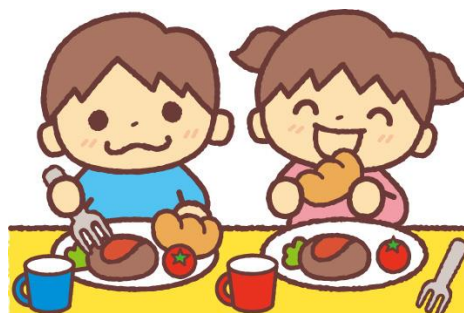
(2 歳児)

- ・よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。
- ・食べ物に興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重する。いろいろな食べ物に接することに配慮する。
- ・保育士の手助けによって、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。
- ・友だちや大人とテーブルを囲んで、食事をすすめる雰囲気作りに配慮すること、楽しい食事の進め方を気づかせていく。



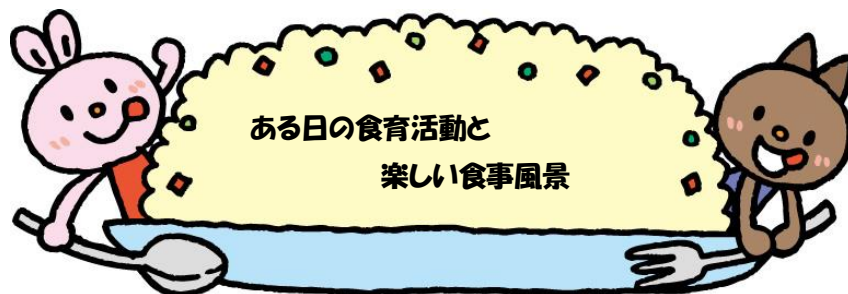
(3 歳以上児)

- ・食を通して健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活を作り出す心を養う。
- ・子どもが保育士や、他の子どもとの暖かな触れ合いの中で、楽しい食事をする事が豊かな心と体の発達を促すことを知るよう配慮する。
- ・自分の健康に関心を持ち、必要な食品を進んで摂ろうとする。
- ・食習慣の形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが他の子どもと関わりながら、生活に必要な習慣を身に付けるように配慮する。
- ・健康な生活リズムを身に付ける。
- ・うがい、手洗いなど身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。
- ・保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。
- ・食の場を共有する中で、友だちとの関わりを深め思いやりを持つ。
- ・自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。



食物アレルギー児への細かな対応

近年アレルギー性の病気を持つ乳幼児が多く見られます。その原因の一つとして、食物アレルギーがあげられます。若葉幼愛園では医師の診断で食物アレルギーとの診断を受けられた子どもさんについてはご家族とがしっかりと話し合い、担任並びに栄養士との連携を図り、細かな対応に努めていきます。



毎月のお誕生会、こどもの日、七夕、お月見、クリスマス、おもちつき、節分、ひなまつり、お別れ会食（バイキング会食）・・・



うめぐみカレー作り



1歳児の給食風景



さつまいもの焼き芋



年末のおもちつき



誕生会メニュー（高菜めし、チキンカツ、ポテトサラダ、りんごゼリー）



3歳以上児クラスの食事風景



0歳児クラス食事風景



あとかき

子ども達が豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、色々な多くの体験の中から、知り、学んでいくことがなによりも大きな条件です。そのためには、子ども達が保育園生活の中で何事にも主体的に無理なく取り組んでいける環境作りが



目的となります。このガイドブックをお読み頂き、本園の食育に対する取組の一端を感じていただけたら大変うれしく思います。

