

# 食育だより



## 11月号



季節はすっかり秋ですね。子どもたちは、秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しんでいます。こども園の給食にも、さつま芋やキノコ類・りんごや柿など、旬の食材をたくさん使用していますよ！

### 食育～こども園の食育活動を紹介します～

#### お手伝い活動

給食で使用する食材の調理をします。

- ・タマネギやとうもろこしの皮むき
- ・ブロッコリーやしめじの房分け
- ・えんどう豆やそら豆のさや剥き
- ・おにぎり丸め

これらの活動を楽しみながら行っています！



#### 味見当番

子どもたちが給食の味見をし、園内放送で感想を発表します。

味や食感、においや形など回数を重ねるたび、堂々と発表する姿に成長を感じますよ。

#### 栄養指導

栄養士から子どもたちに食に関する話をします。

- ・調味料を使った味覚の違い
- ・だしの試飲
- ・お箸の使い方
- ・栄養バランス など



#### 給食の展示・レシピ配布

給食ができあがると、こども園の入り口に3歳児の量を目安に展示しています。

野菜の切り方など、自宅での参考にしてみてください。送迎時の子どもとの会話にも繋がればいいなと思います。



### 食育に取り組むことで、たくさんのメリットがあるよ！！

☆健康的な暮らしができる

バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育みます！

☆精神面が安定する

家庭や集団生活で楽しく食事をすることで、心が落ち着き食べる意欲にも繋がりますね。

☆好き嫌いの克服

食べ物の生産過程を知り、感謝する心をもつことで、苦手な食べ物にも挑戦する気持ちが芽生えます。



お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課  
TEL (072) 924-3840  
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

