

令和7年度

八尾市立認定こども園
調理室

食育だより



4月号



春の陽気が心地よく、草花が色とりどりに咲き始める季節となりました。新しいお友だちや先生との出会いに胸を弾ませている子どもたちの笑顔が、園内にも広がっています。4月の食育だよりでは、「食事を楽しもう」をテーマでお話します。毎日の食事や給食の時間が楽しいひと時になるよう、食べることの楽しさや工夫について一緒に考えてみましょう。

～食事を楽しもう～

食べることは、体を元気にするだけでなく、楽しい時間をつくることも大切なことです。おうちでもこども園でも、みんなで一緒においしく楽しく食べましょう！

ポイント1

みんなと一緒に食べるとおいしい！



お友だちや家族と一緒に「おいしいね」と言い合いながら食べると、笑顔も増えてごはんがもっと楽しくなります。

ポイント2

よくかんで食べよう！

もぐもぐ、かみしめながら食べると、食べ物の味がよくわかります。お口の中で「どんな味かな？」と考えながら食べると、楽しくなりますよ。

ポイント3

いろんな食べ物にチャレンジしよう！

好きなものばかりでなく、ちょっと苦手なものにも挑戦してみましょう。「一口だけ食べてみる！」と決めると意外とおいしいと感じるかもしれません。

ポイント4

お手伝いをしてみよう！

ごはんをつくるとき、野菜を洗ったり、小さく切ったりするお手伝いをしてみましょう。自分でつくったものは、もっとおいしく感じられます。



調理員より食事を楽しめる食育を行っています。



☆簡単な調理体験

玉ねぎの皮むきや、しめじをほぐしたり、チンゲン菜の房をわけたり、にんじんを色々な形に型抜きをしたりしています。

☆菜園活動との連携

園で栽培した野菜などを使った給食を提供することで、季節の食べ物や自然の繋がりを感じることができるようになっています。

☆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。

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



YAO_KODOMOEN

＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。

＼公式 Instagram はこちら／