

食育

成長期の子どもたちに対する食育は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

食事は身体と心の栄養です。楽しみながら「食育」に取り組んでいます。

食育の目標

- 1 食べ物を大事にする感謝の心を育みます。
- 2 一緒に食べる楽しさを味わいます。
- 3 食べ物に対する関心を高めます。
- 4 食べたいもの、好きな食材を増やします。
- 5 食事づくり、準備や手伝いに積極的に関わります。



育てる楽しさ・収穫の喜び

年長さんが園庭の畑にじゃがいもを植えました。
園庭のキュウリやミニトマトも大きく育っています。
大きなじゃがいもがたくさんとれました。



自分たちでつくる楽しさ

お泊り会のカレーライスづくりでは、自分たちで野菜を切ります。

自分たちで作ったカレーライスはとても美味しいですね。

朝食のおにぎりを自分たちで作って食べましたよ。

「こどもクッキング」では、自分たちで収穫したジャガイモをいも餅にして食べました。



感謝の心

食事の度にいのちへの感謝の言葉をのべます。

食前の言葉 「多くのいのちと、みなさまのおかげにより、このごちそうをめぐ
まれました。深くご恩を喜び、ありがたくいただきます。」

いただいたいのちを無駄にしない生き方をすることを誓うようにしています。

食後の言葉 「尊いおめぐみをおいしくいただき、ますます御恩報謝につとめま
す。おかげで、ごちそうさまでした。」

