

楽しく食べて元気な身体に

さくら保育園 調理師 村上 康恵

乳幼児期での食事は身体の発育だけでなく、情緒面の発達にも大きく影響を与えているといわれています。保育園の食事では、質・量・栄養を十分に考慮しながら、食を通してコミュニケーションを育み、マナーや日本の行事や伝統食を伝えて楽しく食事ができる雰囲気づくりに努めています。

■素材の味がわかる

野菜・米・大豆など地産地消で、最もおいしい食材を子ども達に提供します。旬の食材を活用することで素材の味を実感し、薄味でおいしく食べられるように味覚の発達を促します。

■週に1回『かみかみタイム』

噛む力を培うため、一週間に一回『かみかみタイム』といった時間を設け、スルメ・昆布をしっかりと30回噛むことや口を動かすことなどを練習し、集中して取り組むようにしています。



■食べる意欲を育てる

菜園活動では、野菜の苗を植え、水やりや草取りなどを行い、命の大切さ・食べ物の大切さを知り、食べる意欲を養います。自分達で収穫した野菜を使って料理し、楽しい食体験を深めます。

■正しい姿勢で食べる

食事をする時には、乳児から安定した姿勢を身につけられるように配慮し、集中力の基盤づくりに心がけています。

■食べる前には「いただきます！」

食事のマナー「あいさつ」「箸の持ち方」「三角食べ」など子どもの発達段階に合わせ、分かりやすく丁寧にくり返し指導をしています。

■食文化の体験

季節に合わせた行事食で、日本の伝統に親しみ、食文化を体験します。

このような取り組みを通して、食事をつくる人を身近に感じ、つくられた食事をおいしく楽しく食べ、生きることに繋がっていくように環境をととのえていきたいと思っています。

あなたの食事は大丈夫？

健康福祉課 食育支援室 永井 志保

■毎日の積み重ねが大切

毎日の食生活の悪循環が糖尿病などの生活習慣病を招く要因になっています。今食べたものがすぐに結果として表れるものではありませんが、現在の食生活が未来の自分の生活に大きな影響を及ぼすと言われています。

忙しい日々の中で、自分の食生活を振り返る機会もあまり無いかもしれませんが、食育月間の今月、今の自分の食事が本当に自分に適しているか知ることが、健やかな食生活の第一歩につながるのではないのでしょうか？

■将来の健康は今にあり？

食育支援室では、これからも「分かりやすい食育」を目指して食育を推進して行きます。今年度は、平成22年度の健診結果より「高血圧」の方が多くみられたことから、引き続き食生活改善推進員、町内栄養士、保健師と連携を取りながら、「うす味料理普及」の取組みを続けて行きます。

南部町食育支援室での主な食育の取組み

- 乳幼児健診 ○乳幼児相談時の個別栄養相談
- おやこ食育教室 ○歯科検診
- 健診結果説明会 ○生活習慣病予防教室(糖尿病予防・メタボ予防)
- いきいきサロン料理教室 ○食生活改善推進員の養成と育成
- 地域振興協議会健康料理教室 ○広報なんぶ旬クッキング
- なんぶSANチャンネル食育番組 ○個別栄養相談



なんぶSANチャンネル番組より