

## -給食室より-

# 食育って

食育と聞くとむずかしそうに聞こえますが、実はとても身近なものばかりです。子どもたちの健やかな将来のために少しずつ意識してみてください。

### \*食育を通じて育てたい6コの「食べる力」\*

- ①心と健康を維持する。
- ②食べ物の選択や食事作りができる。
- ③食事の重要性や楽しさを理解する。
- ④一緒に食べたい人ができるよう社会性を身につける。
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる。
- ⑥食べ物や作る人への感謝の心

### 食育ピクトグラム



オリンピックでも話題になったピクトグラム。子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるために表現を単純化した絵文字です。

『食育』にもピクトグラムがあります。生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことを目標にしています。

(詳しくは農林水産省のウェブサイトをご覧ください)

### ✿保育園で人気の絵本✿

—子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になります—

## 1才の絵本 『しろくまちゃんのほっとけーき』

誕生から40年以上も経つロングセラー絵本です。まあくて、大きくて、ふわふわのほっとけーき。子どもたちはほっとけーきが大好きです。しろくまちゃんがほっとけーきを作ります。卵を割って、牛乳を入れて…。焼きあがったらこぐまちゃんを呼んで、二人で「おいしいね」。見開きいっぱい描かれたほっとけーきの焼ける場面は子どもたちに大人気です。

鮮やかな「オレンジ」を基本とした色で描かれた数々の場面は、子どもたちの心に残っていき、大人になってもワクワクした気持ちが色あせることはありません。「子どもがはじめて出会うお友だち」そんな絵本を作りたいと考えられて生まれた『こぐまちゃん』シリーズ。ぜひ一度手に取ってみてください。



### 〈自己主張の受け止めに丁寧に〉

自我が芽生え、自己主張が盛んになってくるのがこの時期です。しかし、まだまだ「したいこと」と「できる」ことに差がありイライラしたり、かんしゃくを起こすことが多いです。また、友だち同志のぶつかり合いも見られ、噛んだりひっかいたりする姿もみられます。困った行動と捉えるのではなく内面に潜む「かしてほしい」「いっしょにしたい」「じぶんで」などの気持ちをしっかりと受け止めてあげたらいいですね。それぞれの気持ちに寄り添い、共感しながら子ども同志の思いを聞いてあげることが大切です。

食事や排泄なども、自分でしたいという気持ちが膨らみます。こぼしたり、手づかみであっても自分でやろうとする気持ちを大切に、さりげなく援助しましょう。自分でする楽しさを積み重ねて行くことで、生活の主人公となっていきます。