



# 保育園給食だより

毎年6月が「食育月間」です！

令和3年6月号

子どもの成長や健康で豊かな生活に欠かせない「食」。  
その食の「大切さ」「楽しさ」をあらためて考えるのが食育月間です。  
「食育月間」をきっかけに食の大切さを考え、日々の食をもっと楽しんでみましょう！



家庭でできる！

## 食育ワン・ツー・スリーステップ♪

「食育」と聞くと「とても難しいものなのでは？」と誤ってしまいますが、  
実は日々食事の中でできることも沢山あります！  
育児のなかでの一つの課題の「食事」ですが、「食育」をつうじて楽しく向き合えたらと思います！  
今回はご家庭でできる食育を3つご紹介します！ワンステップずつ進んでいきましょう！

### ステップ1 楽しい食事時間を過ごしましょう！



仕事と家事で忙しい中ですので、まずは毎日でなくても大丈夫。  
義務化するとせつかくの食事が楽しくなくなってしまいます。  
保護者がおいしそうに食べる様子を見て、  
子どもたちも「おいしいのかも」と食事に興味が湧いてきます。  
また、一緒に食事をとることで、お子さんの成長を感じることができるかもしれません！



### ステップ2 一緒にスーパーへ行ってみましょう！



スーパーは食材の宝庫！保育園でも見ることの少ない本物の食材の色・形・大きさなど  
調理前だからこそ見ることでできる食材がたくさん並んでいます！  
買い物をしながら「この料理に入っているんだよ」と話しながら楽しんでみてください！  
旬の食材と一緒に探しながら買い物をしても面白いかもしれません！



### ステップ3 クッキングをしてみましょう！



ステップ2で食材を知ったら次は実際に食材へ触れてみましょう！  
大きさ・かたさ・肌ざわりを知ることで、かむ力の調節ができるようになってたり、  
触れたものへの愛着から、普段食べないような食材も積極的に口にしようというします。  
サラダのキャベツをちぎったり、バナナの皮をむいたり、簡単なことから始めてみましょう！

