

食べるっておいしい！食べるって楽しい！

～食育を通して尊厳と習慣を育む～

青葉保育園

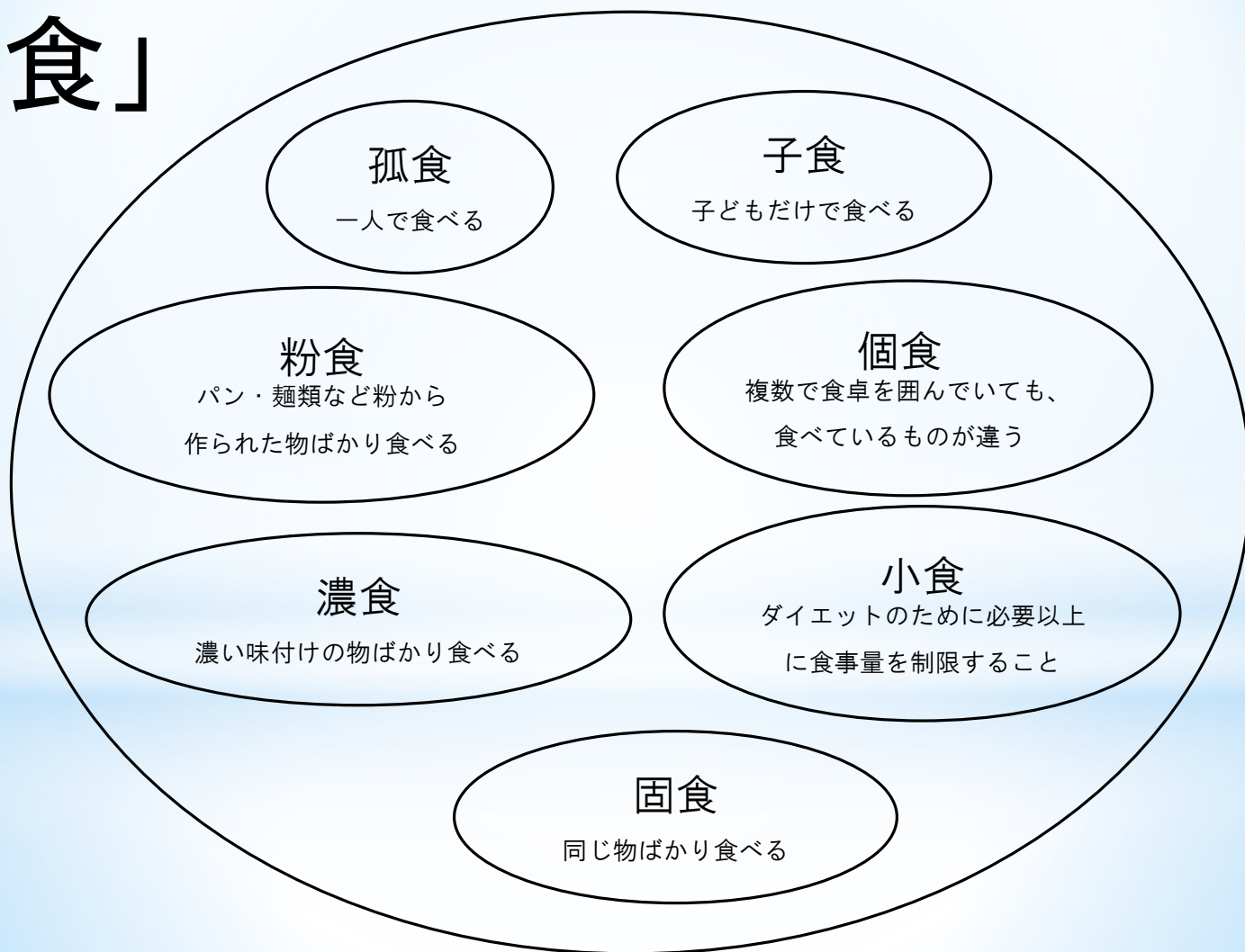
栄養士 大澤浩美


* 昔の食卓



*現在の食卓

「こ食」





「子食」子どもだけで食べる

「孤食」 一人で食べる

「粉食」
パン・麺類等粉から
作られたものばかり食べる





「濃食」濃い味付けばかり食べる



「固食」同じものばかり食べる

* 青葉保育園に通う 子どもの現状

核家族、共働き、フルタイムで働く家庭が多い

仕事に、子育てに
忙しい毎日

生活時間の乱れ

朝食の欠食

**保育園で
子どもの尊厳と習慣を育むために**

*ランチルーム給食



子どもの主体性を育てる

子どもたち**ひとりひとりが**自分から意欲的に
食べたい気持ちを持ち、**楽しく、おいしく**食べる

11時～13時の2時間を ランチルームとして設定
3～5歳児が食事をしている中で、自分が主体となって
「決める」場面が多い

<自由遊び>



ブロックしよう！
ねえ、絵本 読もうよ！

おなかが空いたな
そろそろ食べに行こう！



ねえ、ねえ、
今日一緒に食べよう！

<手洗い>



ネームカード



ここに座ろう！

<配膳>



あ、なんと はいっている！
いっぱい たべよう



どれくらい
食べようかな…



あっ、これ 大好き！
大盛りにしてください



そっと そっと
こぼれないように 持って行こう！

いただきます！



<下膳>



<歯磨き>



歯！ピッカピカ！



食べ終わったら、
「へや」「そと」のカードを見て
自由遊びへ…

どっちでも遊べるんだ！
外とお部屋どっちにしようかな

そとで遊ぶことに
きーめたっ！



* 交流保育

おじいさん おばあさんとの 楽しい会食会



小さなパン屋さん



いらっしゃいませ～
ジャムパン メロンパン
かぼちゃぱんです！



ハロウィン





*クッキング保育

年間を通して、クッキング保育を実施 子どもたちは、作る楽しみを体験します！



みそ汁作り

子どもたちが、みそ汁の具を決めて
買い物に行きました。

グループのお友達と

“わたしたちのみそ汁”
を作りました。



しっかり持って、
おさえる手は猫の手だよね！



“わたしたちのみそ汁”
出来上がり！



* 2歳児の畑作り

はとぐみさんの「ぽっぽガーデン」

枝豆・いんげん・かぼちゃ・さつまいも

大きくな～れ!! おいしくな～れ!!



いっぱい
とれたよ!



畑作りの様子をクラスに掲示
家庭にお知らせしています



いんげん好きになったよ!
お皿もぴっぴか〜

*0歳児の離乳食

一人ひとりにあった食事形態と、子どもとの関わりを大切に



つまんだり にぎったり

子どもたちは 自分で食べることが 大好きです



食事に必要な身体の発達を 遊びながら成長を促しています





違うコップを使用する
声掛けを工夫する

なかなか
うまいかないな…
飲んでほしいな…

スプーンであげたら
飲んでくれるかな？

子どもを信じて待ち、
「食べてみよう」という気持ちを
引き出せるように





*まとめ

- ・食事は単に「食べる」だけではなく、人と人が繋がる場である
- ・子どもの思いに気づき「やりたい」気持ちを支援していくことが信頼関係を生み、安心できる食事環境となっていく
- ・子どもに寄り添いながら一緒に歩いていくプロセスが主体性を育むことにつながる
- ・食事時間を充実させるだけでは子どもの姿が改善するわけではなく、家庭を含めた生活全体からみていかなければならない
- ・人生の基盤を作る大切な時期に「食べる喜びや、作る楽しみを知り、「生きる力」を身につける。それが子どもの習慣、尊厳を育むことに繋がる

**「食べる」ことを大切にすることは
自分を大切にすることに繋がる**





食べるっておいしい!
食べるって楽しい!

子どもたちの 笑顔が
いっぱいになるように



ご静聴ありがとうございました

