



園庭を気持ちよさそうに泳ぐこいのぼりに負けないくらい、子ども達も戸外遊びを楽しんでいます。
給食からも季節の移り変わりを感じられるよう、旬の食材を多く使用していきたいと思います。

保育園での食育の取り組みについて

..元村保育園の食育活動のテーマ..

おいしく食べながら、楽しい食体験を！

野菜作りや収穫物を使って
楽しい！おいしい！クッキング♪



楽しく食べながら基本的なマナーを身につけ、
様々な経験を通して『食べたい！』という意欲や
感謝の心を育てていきたいと思います。

朝ごはんをしっかりと食べて登園しよう！

園庭にある畑やプランターを使って、園児
みんなで野菜作りをします。自分達で水やりや
間引きなどのお世話をする事で収穫の喜びを
味わいます。

自然や食べ物を大切にする気持ち、野菜や果物に
旬があることを知り、育てた野菜を使って
クッキングをして楽しく食べたいと思います。

早起き・早寝・朝ごはんの生活リズムを整え、
毎朝元気に登園しましょう。

1日の始まりに朝ごはんをしっかりと食べて
脳・体・おなかの3つのスイッチをオン👆

おすすめは、主食+具たくさんの“みそ汁”で
体をあたため、野菜もたっぷり摂りましょう！

食事調査のご協力ありがとうございました

記入していただいた食事調査の結果をお知らせします😊

クラス名	朝食を食べていますか		排便がありますか	
	毎日	週6日以下	週5日以上	週4日以下
ほし組	100%	0%	90%	10%
にじ組	96%	4%	83%	17%
つき組	96%	4%	64%	36%
そら組	87%	13%	80%	20%
たいよう組	88%	14%	63%	37%

排便機能が未発達でうまく便を出せないことや、
偏った食生活、生活リズムの乱れで“子どもの便秘”は
少なくありません。

今後、おなかスッキリレシピや食物繊維たっぷりレシピなど
紹介していきたいと思います。



- ① 水分をこまめに摂る
- ② 野菜や海藻類、乳製品を多く摂る
- ③ おなかのマッサージをする
- ④ 便座に座る習慣をつける



パサつく物



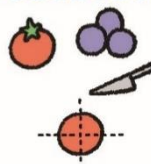
パン類、芋類など。
水分と一緒にとって。

弾力性のある物



しらたきなどは
小さく切って。

丸く、
つるつとした物



ミニトマトやブドウは
1/4に切って出す。
白玉も要注意。

丸くて固い物



ナッツや固い豆類は
5歳頃までとらない
ようにする。

窒息の危険性がある食材を確認し、
できるだけ大人が見守りながら
食事をするようにしましょう。