

食育活動 あれこれ

おいしく たべようね



昭光保育園
2025年4月



～入園・進級おめでとうございます！～

花冷えで4月が始まりました。園庭の桜やあんずの花も綺麗に咲き揃い、子ども達の入園・進級をお祝いしているようです。

今年度、昭光保育園は86名でスタートしました。6月、9月と途中入園児がいますが、どの子も昭光保育園の全ての環境を通して、すくすく育ってくれることを願っています。宜しく願います。

～ご理解・ご協力をお願いします～

本園の給食・おやつは、一富士フードサービス社様と委託契約をして提供しています。徹底した衛生管理のもと、安全で美味しく、子ども達に必要な栄養が摂れるよう、調理をお願いしています。

園、保育士・保育教諭、栄養士等が連携し、給食提供及び食育をしていきますので、宜しく願います。

～年間食育目標～

さくら組：食事で栄養のバランスを摂る大切さを知る

きく組：食事を通して全ての命の大切さを知る

うめ組：食べることの楽しさを知る

もも組：意欲的に食べるようになる

ふじ組：食材、食べることに興味を持つ

まる組：食べることに興味を持つ



～お弁当も、とっても楽しみ！～

本園では、月に1回、「お弁当の日」を設定しています。集団給食で「みんなと同じもの」を頂く、喜びもありますが、お家の人につくってもらう「お弁当」は、また格別の嬉しさがあります。

お仕事でお忙しいこととは存じ上げますが、月1回、お弁当を持たせて頂きますよう、お願い申し上げます。保護者様の「ビタミン愛」をつめてあげてください。

*お弁当でお願いしたいこと

○プチトマト、ブドウ（ペットボトルのキャップ大）等は、丸のまま入れずに、半分に切って入れてください。丸のままのものは喉に詰まる危険性があります。必ず、半分等に切ってください。

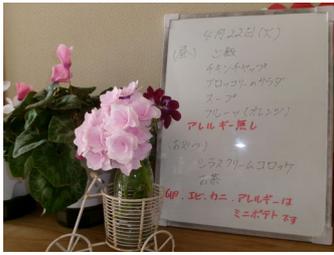
○主食とおかずのバランスを考え「食べられる量」をお願いします。

○デザートは、果物類で、適量（少量）でお願いします。（無くてもかまいません）

○夏場は、保冷剤、保冷バックを使ってください。

○保冷バック、弁当箱、箸には、名前をはっきり、書いてください。





食育だより

昭光保育園
2025年5月号



～おなかのすくりズムをつくる！～

新入園児も少し園生活に慣れてきた様子です。自分の好きな玩具を手にしたり、全身を動かして遊んでいます。幼児組の子ども達も散歩や園庭での土遊び、三輪車乗り等、楽しんでいきます。

保育園では、午前中にしっかりと身体(心)を動かして、お腹がすくりズムをつくります。全てのものに感謝して、給食(お昼ご飯)を頂いています。

～食前の挨拶～

「み仏様ありがとうございます。
お父様、お母様、頂きます」



あ～ん
モグモグ
だね

～「だし」って何だろう？～

栄養士・保育士・保育教諭で連携し、今年度も食育を進めていきます。毎日の給食、おやつに加えて、月毎に食育活動をしていきます。

4月は「だし」の話をしました。昆布・鰹節をみて、触り、香りをかぎました。わかめを知っている子は大勢いましたが、だし昆布は、あまり見たことがないのか「こんぶ」はなかなか出てきませんでした。

担任から「和風だし」の資料を見せてもらい実物と見比べます。「なんか、緑に変わった」と、柔らかくなった昆布の様子を言葉にしていました。

鰹節は、たこ焼きにのっているの子ども達は良く知っています。

紙コップで、昆布と鰹節だし、両方の「だし」を味見しました。保育室中に鰹節の香りが漂います。

子ども達に人気があったのは鰹節の方でした。香り、味、食材の色、芋類の栽培、調理方法、等々、色々な体験を通して、食育を進めていきます。

宜しくお願いします。



おいしい





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年7月号



～よく噛んで、何でも食べよう～

6月は歯科検診を受けました。歯医者さんは、着ぐるみを着て子ども達の緊張を和らげて診てくれます。虫歯の有無や噛み合わせ等、口の中の状態は「食べ方」や「成長」に大きく影響を与えます。食べ物の内容は勿論ですが、噛み方、飲み込み方、一口の食材の量等をご家庭でも注意深く見てあげてくださいね。食後の歯磨き、大人がする仕上げ磨きも忘れずに、宜しくお願いします。



～クッキングにチャレンジ！～

さくら組は栄養士や担任と相談し、毎月「クッキング」にチャレンジしています。

献立の中から、子ども達にもできそうなメニュー「野菜サラダ」を作りました。キュウリ、人参は包丁を使い、キャベツは、手でちぎりました。「猫の手で押さえるんだよね」「キャベツの芯は固い」「人参をゆでると、オレンジ色の泡がでてきた～！」と、気付いた事や変化を言葉にして、伝え合います。



給食室のサラダとさくら組児が作ったサラダを味見させて貰いました。どちらも美味しいのですが、担任や担当は子ども達が作った物の方が美味しく感じました（笑い）。

さくら組児はベランダでトマトやゴーヤを育てています。「葉っぱが大きくなった」「実がついてる！」と毎日僅かな変化も見逃しません。同じ日に植えた園庭のプランタートマトと生長が違うのは「???」…担任曰く「子ども達の観察愛が強いので！」との事でした。



他にも、梅の収穫をして、梅仕事を根気よく行い（つまようじで軸とり）梅干し作りが進んでいます。現在は塩漬の段階ですが、子ども達の観察愛が続いています。

もも、うめ組児も「お豆さんだあいすき」とパクパク食べている姿があります。暑くなるこの時期、食事を適切に摂り、元気に園生活をしていきます。

