



食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2026年1月号



～あけましておめでとうございます～

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。「食べることは生きること」と、言われるように子ども達の成長の基となる「食育」を今年も実践していきます。ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

～子どもは風の子 元気な姿～12月の保育より

昨年12月の寒い日も、薄着に遊び着だけで毎日過ごす元気な昭光の子ども達です。海岸や柴山公園でミニマラソンをしたり、松本先生の「運動遊びの日」では、ユニークで集中して、全身運動をしています。

縄跳びのコツを教えてもらったり、良く観る、聴く、動く、判断する力を身に付けていきます。担任、保育士は松本先生の言葉かけにヒントを貰いながら、日々の保育に生かしています。今月も元気いっぱい、活動します。



～仲良し給食！きく・さくら組～

きく組の子ども達は、いろいろな場面でさくら組へのあこがれがあります。

さくら組には、食が細かったり、ゆっくりな子もありますが、年長児として「カッコ良い姿を見せる」と、一緒に給食を食べ、刺激をしあっています。箸置きを使ったり、食器を正しく持ちながら、楽しく「給食」の時間が進みます。食材の名前や味についても、会話が弾み、美味しく、楽しい時間となっています。



まとめの保育期間（1月～3月）は、この様な機会を増やしていこうと考えています。

～恒例行事 お餅つき～

♪ぺったんこ、それ、ぺったんこ♪ 保育園では年末の大切な行事が餅つきです。さくら・きく組児は、机の上で「美味しくなあれ、まあるくなあれ」と、手を動かしました。中には指の間にお餅がべったりついてしまう子もいましたが、何とか丸く仕上げられました。これからも貴重な体験や文化を大切にしていきます。





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年12月号



～つながる食育・つながる保育！ 11月の保育より～

さくら組の子ども達は、春、夏、秋と、身近な食材でのクッキングや栽培、観察等を行ってきました。春から「箸置き」を使い、食器の持ち方、箸使いにも気を付けて、食事（給食）を楽しんでいます。

子どもの意見やアイデアを保育に取り入れ、担任もあれこれ活動を計画し、食育と保育が繋がってきていることを実感し、嬉しく思います。

11月は、参観日に保護者の皆様に「おもてなし」をしたいという声があり、「お抹茶を出す」「お菓子を作る」「箸置きを作る」「お店屋さんをする」と、活動内容が決まっていきました。

炊飯器で作るケーキに「さつま芋ペーストはどう？」と、担任が提案すると、子ども達も賛成してくれ、作業が進みます。ペットボトルのキャップで皮むきを体験している子ども達は、ピーラーでの皮むきがとてもスムーズに出来ました。硬いさつま芋を切る包丁も安心して見る事ができました。

自分の行う作業をきちんと認識して、交代でケーキ・さつま芋ペースト作りが出来た子ども達です。一人ひとりの成長を感じた月でした。



さくら組保育室の横テラスでは人参、ラディッシュ、サトイモの栽培・観察が続いています。「食材」に興味関心がわいてくると、季節ごとの活動内容への「気付き」「感性」も育まれていきます。さつま芋ペーストを作り、芋の形状の変化（柔らかさ）や甘い香り（匂い）に気づき、「美味しそう！食べたい！お母さんはきっと喜ぶと思う」と、次々発言があったと担任から報告を受けました。味見をした時の笑顔が印象的で、味覚や嗅覚が育つだけでなく「気持ち・心」も育っていると感じました。

園庭では、きく組児も砂や落ち葉を使い、ピザやカレーを作り、小さい組の子や一時預かり保育児にも「どうぞ」と、提供してくれる遊びも多く見られました。季節の収穫物「ミカン狩り」も、無事体験でき、豊かな11月となりました。

いよいよ師走、12月です。食を通して、文化や伝統を子ども達に伝えていきたいと思っています。





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年11月号



～焼きそばを作ろう！～

幼児組は無事に運動会を終え、散歩やミニ馬拉ソン、園外保育や保育室での製作遊び等と、毎日充実の10月でした。しっかり遊び活動すれば、お腹が空きます。給食もパクパク食べていた子ども達です。

さくら組はクッキングの経験も増えてきて、10月7日の「焼きそば作り」では、どの子も大活躍でした。栄養士と担任で相談し、子ども達にチャレンジさせたい事と献立との関連で、材料等が決まっています。

当日は給食業務委託をしている「一富士F S」から食育指導の社員さんも見学に来られ、子ども達の手慣れた包丁の使い方や、交代して作業をする様子を感心してくださいました。美味しい焼きそばが作れ、素敵な食育活動となりました。



<毎月のお弁当作りに感謝！>

保護者の皆様方には、月一回の「お弁当の日」お弁当作りにご協力いただきまして誠にありがとうございます。

子ども達にとって「お弁当の日」はとても楽しみな日です。お家の方が持たせてくださるお弁当には「ビタミン愛」があふれ、どのお弁当も、色どりやバランスがとれた内容で、美味しそうで、嬉しくなります。

プチトマトやブドウ、ウズラの卵は、のどに詰まり易い為、きちんと半分カットされ、詰められています。お子さんの好きなものも入れてくださり、気遣いも感じられます。今後とも、お弁当の日へのご協力、お願い申し上げます。





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年10月号



～文化の秋！～

9月の酷暑を経て10月となります。まだまだ残暑は厳しいようですが、子ども達は皆、元気な様子で嬉しい限りです。

9月18日に祖父母や地域の高齢者をお招きし♪ふれあいコンサートをしました。その後「お抹茶のお接待」をさくら組児が行いました。例年、3月のひな祭り茶会で茶の湯を体験しますが、今年は祖父母の皆さんに呈茶をすることで「体験」を増やすことにしました。丁寧に「お菓子をどうぞ」「お茶をどうぞ」と、お出しすることができました。

その後、保育室に戻ると子ども達の興味は「お抹茶の味」です。



担任の「飲んでみる？」の誘いかけに「うん！飲みたい！」の声ばかりで、保育室でお茶会ごっこが始まりました。「美味しい」「ちょっと苦い？でも飲める」お客様（友達）に、挨拶、お辞儀をしてお抹茶を頂く、落ち着いた姿のさくら組児達です。生活と遊びの中で文化的な体験も味わっていきたいと考えています。

＜食欲の秋！スポーツの秋！＞

運動会の練習は暑さを避けて、ホールで行いました。かけっこやサーキット、マーチング等、どの組も全身を動かし活動しています。しっかり身体を動かせば、お腹も空きます。野菜や魚、汁、主食のご飯を担当は子どもの希望を聞いて盛り付けます。おかずにはいろいろな食材が使われています。

中には、野菜が苦手の子も居ますが「△△を食べるとお肌がつるつるになるよ」「これだけ食べてみようね」と、励まされ、毎日の食事が進みます。食欲の秋でしっかり、運動、生活をしていきたいです。





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年9月号



～給食美味しいよ！～

8月も毎日暑い日が続きました。熱中症警戒アラートを気にしながら、ミニプールやシャワー、感触遊びを繰り返し楽しみました。戸外や室内のままごと遊び、積み木、パズル、絵本等、全身を使って遊び、お腹をすかせます。

給食の配膳が待ちきれない乳児組の子も居ます。まる・ふじ組では、手つまみ、手つかみ食で「食事」を楽しんでいます。保育士の「〇〇ちゃん、カミカミしてね。△△くん、ごっくん、できたね。」…言葉かけに笑顔で応えてくれます。



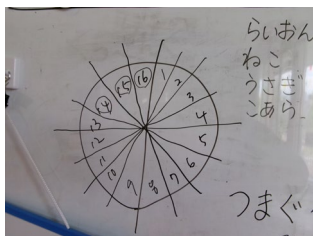
<万願寺とうがらし・トマト> <食材の形・大きさ・長さ・重さに興味有り！>
～夏野菜クッキング！8月編～

さくら組の子ども達は包丁での切り刻みがとても上手になってきました。トマトご飯作りや万願寺とうがらしの種を数えたり、重さや長さを計ったり！クッキングをやりながら、興味が広がり、実験室のような雰囲気の時もありました。収穫したトマトを冷凍保存しておき「トマトジャム」作りにもチャレンジしました。炊飯器はご飯を炊くだけでなく、ホットケーキも焼けました。担任は子ども達に「どうやって分ける？切る？みんなで考えて」と、言葉を掛けます。



「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」に「健康な心と体」「思考力の芽生え」「数量や図形、標語や文字などへの関心・感覚」の項目があります。日々の保育、食育活動を通して、この様な「育ちの姿」に期待しています。

夏祭りごっこの「焼きそば」「たこ焼き」等、製作遊びも本物そっくりに、創り出す子ども達です。栄養士も一緒になって「美味しいね！」と子ども達の活動を見守ります。9月の保育・教育・食育！充実させていきます。





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年8月号



～しっかり食べて、夏を元気に過ごそう～

毎日、熱中症警戒アラートが出される程、暑い7月でした。水遊び、ミニプール遊び、感触遊び等、安全に配慮して、涼をとる遊びを沢山しました。

出席確認時、担任保育士は「朝ごはん、食べてきましたか？」と、子ども達に尋ねます。朝ごはんを食べていないとその日が元気に過ごせません。保護者の皆様もしっかり朝ご飯を食べて、お仕事頑張ってくださいませ。熱中症予防には、味噌汁とご飯がお勧めです。園では、給食室から栄養バランスを考えた、お昼ご飯とおやつが出ています。8月も、しっかり食べて、いっぱい遊び・学びを深めていきます。



＜色変わりしたトマト＞ ＜上手に切れます＞ ＜いい匂い～美味しそう＞
～夏野菜クッキング！～

さくら組は、トマト、ゴーヤをベランダで栽培収穫しています。大変！不思議！トマトの色が変わっています。子ども達「どうしてかなあ」「くさっとるん？」と、不思議そう。担任が調べてみると栄養不足と猛暑が影響している様です。せっかく収穫したトマトです。「食べられるところだけ使って、何作る？」…子ども達からは、「カレーに入れる」「サラダ！」「スープ」等、意見が出ました。収穫物を大切に思い、感謝して食育活動が続きます。どんな料理に使ったのか、また、報告しますね。7月の終わり、おやつ「炊き込みご飯」作りにも挑戦しました。ピーマン、玉ねぎ、人参を細かく刻みます。包丁使いも上手になってきました。味付けは「コンソメパウダー」「なんか、お菓子の匂いみたい」…炊きあがり、炊飯器を開けると、とても良い匂いです。お皿によそう型は「ポムポムプリン型」が子ども達のリクエスト！ケチャップで目や口を描いたり、たっぷり塗り付けたり！

食べ物ができる過程を体験し、味覚・嗅覚等、敏感に働かせながら、楽しんでいきます。

きく組児も食べ物には興味津々。さくら組から、香ってくる「匂い」を気にしながら、遊びで使えるピザを製作しました。色水遊びからの染紙をキャンデーにしたり、いろいろな、食べ物での「ごっこ遊び」が展開しています。8月もいっぱい楽しもうね。





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。





食育 だより

幼保連携型認定こども園
昭光保育園 2025年6月号



～すくすく育つ ほとけの子！～

♪屋根より高い鯉のぼり 大きい真鯉はお父様♪ 小さい緋鯉は子ども達 面白そうに泳いでる♪

5月は親鸞聖人の誕生を祝う月です。また、子ども達の健やかな成長を祝って、節句の行事も各地で行われました。園児たちは、仏参歌、季節の遊戯曲を沢山歌い、元気に過ごしました。

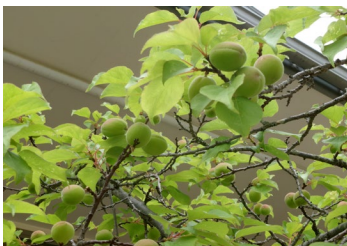
給食室から、鯉のぼり寿司が2日（金）に提供されました。ソーセージやキュウリを鱗に見立てて、飾り付けをしました。（さくら・きく組）

始めは箸を使っていた子も「やりにくい…」と、指先で飾り付けを行い、個性豊かな鯉のぼり寿司が出来上がりました。酢飯が苦手な子どもも居ましたが、副菜やお汁と共に、感謝して頂きました。何でも食べて、大きくなろうね。



～園庭は発見がいっぱい！～

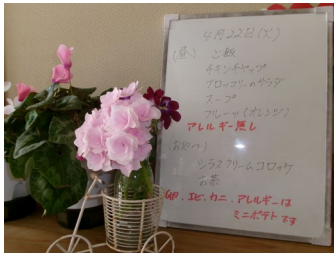
「あ！サクランボが赤くなってきた」「これって？梅干しになるやつ？」…子ども達は園庭で遊びながら、いろいろな気付きや発見をしています。保育士は子どもの発見について「どうかなあ、梅干しに使えるのかなあ？もう少し、大きくなるのかなあ？」と、予測をたてながら「どう？思う？」と、一緒に考えていきます。子「梅干しになると思う！作りたい！」と、返事が返ってきます。



他にも、「育ててみたい野菜はある？」と、尋ねると「ジャガ芋、さつま芋、トマト」等など、意見が出ました。さくら組児は、プランターの土準備や苗の植え付けなど図鑑や絵本で見た内容を忠実に、実践していきます。

梅の実、トマトやゴーヤの変化・生長を観察しながら、毎日の生活と遊び、体験を通して、食育が進んでいきます。





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！～

新入园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。保育室中に鰹だしの香りが漂います。

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



食育活動 あれこれ



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。宜しくお願いします。

～ご理解・ご協力をお願いします～

本園の給食・おやつは、一富士フート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、宜しくお願いします。

～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。

