

食育だより

みずき保育園
2022年9月

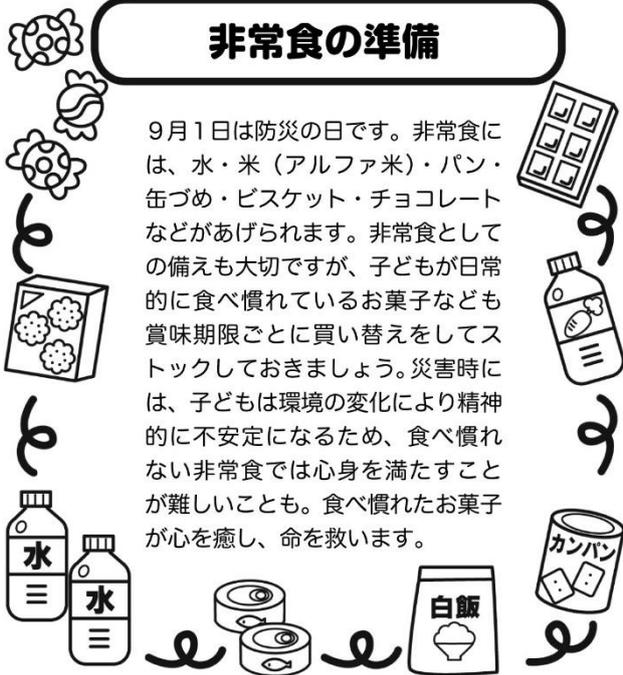
日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。

お買い物先で、秋が旬の食材を見つけるのも楽しいですね。お子さんと一緒にみつけた秋の食材で作った食事は、好き嫌いをなくすきっかけになるかもしれません。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



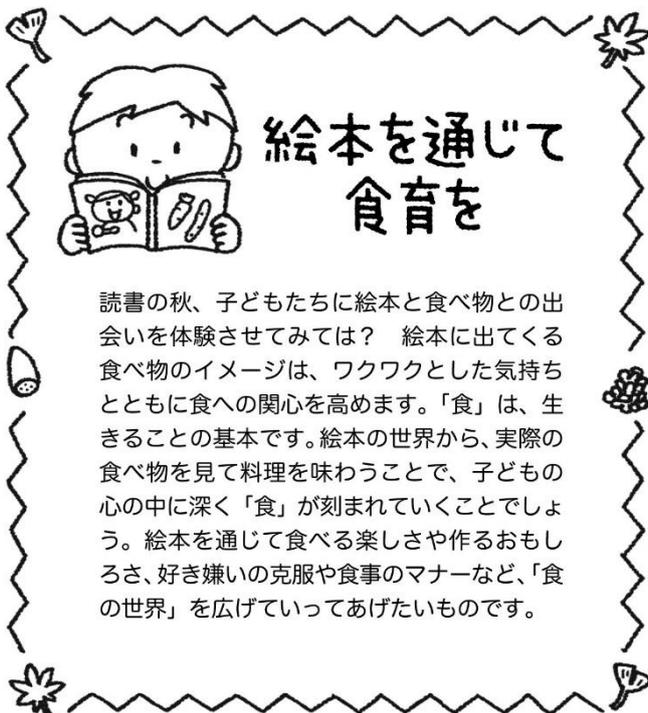
非常食のローリングストック

ローリングストックとは、日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買足ということを繰り返し、期限を切らさずに新しい非常食を備蓄する方法のことです。保育園でも日頃から災害に備え、非常食を備蓄しています。防災の日はその非常食を給食に利用し、新しい非常食を備蓄します。ご家庭でも1年に1度、ぜひ備蓄品の見直しを行っててください。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



0～2歳児さんにおすすめの食材や料理に関心を持つ絵本

・「やさいさん」

作/tupera tupera 発行/学研教育出版

「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぽん」と、びっくりするほどの大きさの野菜が現れる、楽しいしつけ絵本。

・「おべんとうバス」

作/真珠まりこ 発行/ひさかたチャイルド

「ハンバーグくん」「はーい」とバスに呼ばれるたび元気に返事しながら進むストーリーが楽しい絵本です。

