

## ②くるみ幼稚園の活動

おいしく食べよう！ 楽しく食べよう！

幼児期からの適切な食事のとり方や正しい食習慣、食体験は、生涯における健康づくりの基礎となります。子どもにとって『食』とは、単に空腹を満たすためだけではなく、健全な心と身体の成長を促します。又、食を通しての他者との関わりは、情緒の発達や思いやりの心の芽生えへと繋がります。更に、農作物の栽培・収穫・調理を体験することで、食への興味を促し、自然を愛する心、食べ物を大切に、感謝する心を育み、豊かな人間性を形成していくことができます。これらのことを踏まえ、くるみ幼稚園では、次の活動を日々の保育や年間行事を通して行っています。

### 1 給食を活用した食育指導

- ・食事前後の挨拶や、食事のマナーの指導
- ・好き嫌いを少しでも減らす声かけ（食の大切さを知らせる）
- ・給食当番による配膳の手伝い



### 2 食農活動

- ・トマト、きゅうり、ナスのプランター栽培及び収穫
- ・秋の芋ほり遠足



### 3 調理体験活動

- ・焼きそば鉄板焼きパーティー（野菜を切る体験、食す体験）

### 4 家庭への食育情報の提供

- ・園便りでの親子クッキングの紹介、食べ物の知識の提供
- ・献立表（材料や栄養カロリーの記載）

### 5 食文化の継承

- ・行事食 焼き芋・もちつき体験



### 6 食育あそび

- ・紙芝居・パネルシアター・集団クイズ・ゲームなどで、食について、学んだり、考えたり、知らせるあそびを行う。

このように、普段の生活の中で、楽しく遊びながら『食』を体験する機会を設けています。