



早いもので今年度も最後の月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられるようになってきました。保育園の給食では、苦手なものが食べられるようになったり、食べられる量が増えてきたりなど子ども達の成長を感じられることが嬉しく思います♪ひまわり組のみんなとの時間は残りわずかとなりましたが、最後まで楽しい給食の時間にしていけるように頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたします！

## 日々の食事について…

「保育園では食べているのに家だとあまり…」という声を聞くことが多かったように感じます。

保育園では毎日お友達と同じ時間に同じメニュー、同じ食器でご飯を食べています。子ども達は「同じ」ことに安心感を覚えます。また、園では活動時間がしっかりとあり、自然にお腹が減るリズムが作られることや、お友達が食べる姿を見ることができると食事が進む大きなポイントです。

ご家庭ではその子専用の食器をいくつか用意して今日ほどの器で食べるか一緒に選んでもらったり、大人も一緒に美味しそうに食べてもらえると食欲がアップするかもしれません。「食べてくれると嬉しい」「一緒に食べると美味しいね」など子どもが心地よくなる声掛けもおすすめです。

また、保育園では幼児クラスになると食育活動において「作ってくれている人がいる」ということを伝えるようにしています。頑張って描いた絵や、頑張って作った工作を「下手だね」「かっこ悪い」と言われたらどう思うかと聞くと、みんな口をそろえて「悲しい」「嫌だ」と返答がきました。ご飯も一緒に、美味しく食べてもらえるように頑張ったのに「まずい！」「これ嫌い！」だけ言われると悲しい気持ちになるんだよと教えると給食でも「苦手だけど頑張って食べたよ」「これは嫌いだったけど、こっちはすごく美味しかった」などと、嫌いな食べ物の伝え方にも変化が出てきました。子どもの生活の中の出来事に置き換えて説明をするだけで相手の気持ちへの理解も深まります。子どもの成長とともに伝え方も工夫していけるといいですね。

### クッキング

実際に食べ物に触れることで食に対する興味が一層深まります。



### 絵やお話

美味しそうに絵が描いてあるものや料理の音で食欲をそそる絵本があります。

食に関する発見や驚きを知ることが食を楽しむきっかけになります。

～おすすめ絵本～

- ・ぼくのおべんとう わたしのおべんとう
- ・おべんとうバス
- ・いただきますあそび
- ・もったいないばあさんのいただきます

### ～お別れ会のメニューについて～

3月13日にひまわり組のお友達が考えてくれた給食を提供する予定です！子ども達がどんな献立を考えたのか、お楽しみに😊また、先月に続き、ひまわり組の個人のリクエストメニューも継続して行う予定ですので、保育園で食べる最後の1ヶ月、いい思い出になる事を願っています♪