

給食だより



はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

食育月間 特集号

令和3年(2021年)6月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士

6月は食育月間です…

『食育とは…』「生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるもの」

※食育基本法の前文より

第3期八王子市食育推進計画(令和3年3月策定)

八王子市では、令和3年3月に第3期八王子市食育推進計画を策定しました。本計画は、市民アンケート、ヒアリング調査の結果、食を大切にする人々を育むまちを将来像とし、3つの基本目標(①望ましい食習慣を身につける②食の基本的な知識、スキルを養う③食を通じて、家族、地域、自然とつながる)を掲げ、すべてのライフステージに合わせた取組み、地域特性を活かした取組み、食育に関わる個人・団体を支援する取組を推進するものです。

食べることの基礎をつくる大切な時期

乳幼児期は食べることの基礎を作る大切な時期です。日々の食事を大切にしてもらいたいと思います。家族でご飯を食べる、地場産品を使って料理を作る、また、朝ごはんを毎日食べるように意識する…など、親子のコミュニケーションを図りながら、御家庭でも食を楽しむ時間を作ってみたいはいかがでしょうか。

保育園においても、様々な食育活動を取り組んでいます。今回の給食だよりでは、保育園で行っている食育活動を紹介していきます。

公立保育園(公設公営)での食育活動の紹介

具体的な取り組み内容(八王子市立保育園(公設公営)共通で取り組んでいる食育活動)

◆栄養教育

4・5歳児対象に、園ごとにテーマを選択して実施

- ① はてなBOX「食品当てクイズ」
- ② エプロンシアター「早寝・早起き・朝ごはん」
- ③ 食育カルタ
- ④ バランス良く食べよう「3色でんしゃ」
- ⑤ バランス良く食べようなかよし3兄弟
「あかつち・きいぼう・みどりん」
- ⑥ エプロンシアター「なんでも食べる元気なまーちゃん」
+絵本読み聞かせ

3歳児対象に、希望園に実施

- ⑦ 紙芝居「にこにこげんきのおまじない」
- ⑧ はてなBOX「食品当てクイズ」

◆調理保育

5歳児対象 *カレー作りなど

4・5歳児対象 *おやつ作り

◆その他の食育活動

- ①園庭で野菜の収穫など食材に触れる体験
- ②野菜の皮むきやさやとり、おにぎり作りの体験
- ③給食の盛り付け体験(5歳児対象に、就学前に実施し、白衣・帽子・マスクの着用も体験)



◆ねらい

- ◎食材に親しむ体験をする。⇒ テーマ①・⑧
- ◎生活リズムを整え、バランス良く食べることを覚える ⇒ テーマ②・③・④・⑤・⑦
- ◎体の中での食べ物の働きを知る。⇒ テーマ⑥

◆ねらい

自ら食に関わる。食を身近に感じ、作ること、食べることの楽しさを知ること、食べる意欲につなげる。

◆保護者向け給食試食会の実施

※令和3年度は、中止になりました。

◆給食だよりの発行



◆ねらい

保育園の給食試食を介して、保護者に給食の内容を認知していただくとともに、子ども達の食事の様子を参観していただく。また、当日のレシピを配布し、家庭での食事作りに役立ててもらう。給食だよりで、食についての情報提供を行うことで、食について理解を深めてもらう。

◆八王子産の農産物の給食への活用

保幼小連携で、地産地消の推進等を目的として、八王子産の米(11月頃)を給食に取り入れています。また、昨年度より普段の給食にも八王子産の野菜を多く取り入れることができるようになりました。旬の地場野菜を積極的に使用していきます。

子育て家庭への食育活動

◆親子クッキング

◆ねらい

給食メニューを用いた親子クッキングを行うことで、望ましい食習慣や食の基本的な知識、スキル、料理の楽しさ等を身につける。

◆子育て応援サイトでの給食レシピ紹介

公立保育園の給食について、はちおうじ子育て応援サイトで紹介しています。随時更新していきますので、御家庭でもぜひ作ってみてください。



子育て応援サイト
公立保育園のレシピQRコード

◆『はてなBOX・食品当てクイズ』と『食育カルタ』の紹介

『はてなBOX・食品当てクイズ』は、バナナやピーマン、トマトなど実際の果物や野菜が入った箱に手を入れて手の感覚だけで野菜や果物の名前を当てるクイズです。子どもたちは、「キウイフルーツはザラザラしているね」や「玉ねぎは皮がサワサワついているね」など、野菜や果物を触っていろいろな感想を言ってくれます。実際の食材に触れ、楽しみながら「野菜や果物は、皆の体を悪いバイキンから守って病気にならない強い体にしてくれるんだよ。」ということを伝えています。

『食育カルタ』は、子どもの教育・保育推進課の栄養士の手作りカルタです。食べ物や料理の事だけでなく、食事マナーや生活リズム、八王子ならではの食文化などさまざまな要素を盛りこんでおり、遊びの中で食について学べます。



〈はてなBOX〉



〈食育かるた〉

※新型コロナウイルス感染症予防をしながら、各園で食育活動を実施していく予定です。