



給食だより

12月号



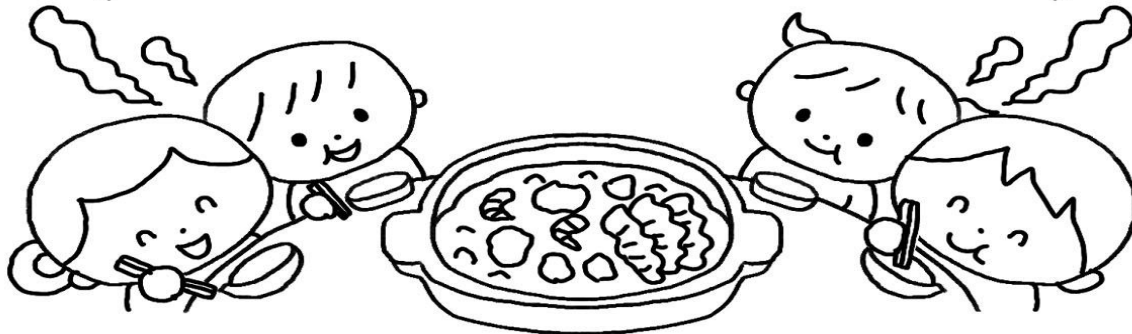
2021年12月1日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋なおみ

食事を一緒に楽しみましょう

乳幼児期は家庭や園の食生活習慣の影響を大きく受けて育ちます。大人と一緒に食事をすることは、子どもの安心につながります。また、信頼できる大人が食べている姿を見て、食べてみようという気持ちになることがあります。園でも一緒に食べている保育者が「これおいしいよ」と声をかけると、食べている保育者の顔(おいしい顔)をじっと見て、自分も一口食べる姿があります。

家族や友だちと食事を楽しみ、心身ともに満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。

平日は忙しく、なかなかゆっくり食卓を囲む余裕がないこともあると思います。まずは週末など休日の食卓から、同じものを食べる、一緒に食べる「共食」を意識してみませんか？



園庭の畑のさつまいを味わいました

10月ににじ組、そら組さんを中心に掘った園のさつまいをふかしてみんなで味わいました。大小合わせて100本近くありました。甘くてとてもおいしかったです。そら・にじ組はクッキングもしました。スイートポテト、さつまい団子、自分たちで育てた芋を丁寧に調理し、うれしそうに味わっていました。

