

食育キャラバン隊が保育園に 来てくれました



先日、食べることの大切さを知らせに、食育キャラバン隊が西部保育園に来てくれました。内容は、食事をする時はよく噛んで食べることやなぜよく噛んで食べないといけないのかを子どもたちに分かりやすく説明してくださいました。



子ども達にもエプロンを付けて体の中の仕組みを体験してもらう機会をいただきました。この時は、おにぎりを食べるとどうやって体の中に入っていくのかをみんなで学びました。



“小腸ってこんなに長いんだ〜”と子どもたちは実際の長さを知ることができて驚いていました。よく噛んで食べ唾液が出ることで胃の働きもよくなることや苦手な物でも食べてみることで体に栄養がいきわたること等、子ども達も食べることの大切さを学ぶことができました。



園では年長児が夏野菜を育て、ナスやピーマン、枝豆を次々収穫することができています。自分たちで育てた野菜は格別おいしかったようで野菜が苦手な子も食べてみようかなと思えたようです。これからも、食育活動を通して食べることの大切さや楽しさを感じてもらえるような保育をしていきたいと思います。