



# 虹だより



令和5年度 虹のこころ保育園

梅の花もほころび始め、気の早い樹木は木の芽も顔を出し始めました。肌をさす寒さはまだ続きますが、春はすぐそこまで近づいてきています。

今、ちゅうりっぷ組の子どもたちは卒園に向け、様々なイベントに参加しています。

私たち職員も来年度に向けて、子どもたちが困ることがないように新年度の準備を進めていきます。色々なクラスに研修として職員が入りますのでよろしくお願ひします。

## 食育研修に行ってきました

八千代市民間保育協議会主催の食育研修  
於八千代市民会館 1月19日(金)17:30より

講師：野口孝則 上越教育大学院 学校教育研究科 臨床・健康教育学系 教授

「食べることは生きる事」。元気に過ごす子どもの姿こそ「食育」。食育、食育と言っているが、保育園ではイベントとしての食育もあるが、毎日の給食が食育であること。保育園で初めて食べる食材に「はじめて食べた」とか「これなに？」など、おびえる子もいることも含め、私たち保育士がしなくてはならないこととして、給食を作っている過程で変化して漂ってくる香りで子どもたちと「いい匂い」「早く食べたいね」、カリカリ・サクサクなどお腹が空きそうな声掛けや「おいしね」はもちろん、子どもたちが美味しくお腹いっぱいになるよう、おいしそうに食べて見せることも保育の一つ。

食べるのが喜びであり、楽しみになるように栄養士と保育士が情報共有をして環境を作る。また、つつい言いがちな「頑張って食べよう」は何を頑張るのか、茶碗に付いた米粒を最後まで箸で取ることなのか、具体的に手法を伝えていくことが重要。



子どもは小さければ小さいほど、大人の何倍も味覚が敏感なので、薄味に気をつける。苦味にも敏感なので、ホウレン草など苦味の強いものは長めに茹でると良い。ピーマンなどの癖のある味も12歳くらいには受け入れられるようになる。



家庭環境がそれぞれ違う毎日忙しい保護者に、子どもの健康につながる食について保育者がどのように寄り添えられるかが重要。保護者の方には午前たくさん遊べるように朝ご飯を食べてくること。そのためには睡眠を充実させる。そして、体と頭をしっかり動かしてエネルギーを消費することが「食への意欲(食欲)」の源になること。また、医学的な側面では、食べなければ身長も筋肉も付かず大きくなれない。皮膚は1カ月ごとに変わること、大きな骨は3年で新しい骨に生まれ変わること、赤血球は120日で入れ替わることなど、食事の大切さを理解してもらおう。

保育の関係上、職員6名の参加でしたが、この研修を経て、改めて、頑張るのではなく、お腹が満たされ「おいしかった」の声が聴けるように今後の保育に活かしていきたいと思ひます。

### 2月予定

1日(木) 節分会

15日(木) 観劇会 0~2歳児 15:00~15:15  
3~5歳児 15:20~16:00

22日(木) 誕生日会  
避難訓練

29日(木) お別れ遠足(ちゅうりっぷ組)

体操教室… 2、9、16日

英語教室… 6、13、20、27日

音楽 … 6、13、20、27日

フラダンス…15日