



食育だより

2025年5月

ニチキッズまつなわ西保育園

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさをを感じる季節となりました。
新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。
給食の時間では、お友だちや先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています。

レシピ紹介



<ツナサンド>



材料（子ども一人分）対象年齢 1 歳以上

食パン	24g
ブロッコリー	8g
ツナ水煮缶	5.6g
マヨネーズ	2.4g
食塩	0.1g

<作り方>

1. ブロッコリーはゆでた後粗く刻む。
2. ボウルに 1、ツナ、マヨネーズ、塩を入れてよく混ぜる。
3. パンに 2 を挟みサンドイッチにする。
※保育園ではノンエッグマヨネーズを使用しています。



おうち食育

<乳幼児期に身に付けたい食事マナー>

気持ちよく食卓を囲むために大切な食事マナーは、子どものうちから身に付けておきたいものです。

★「いただきます」「ごちそうさま」の大切さ

家族そろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にしている気持ちを育みましょう。

★正しい姿勢で食べることの大切さ

食べ物をよく噛んで飲み込み、お腹を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。

★落ち着いて食べることの大切さ

「口に食べ物を入れている時はしゃべらない」「食べている時に立ち歩かない」は、人と楽しく食事をする上で守りたいマナーです。また、これらは喉に食べ物を詰まらせてしまう原因となるので注意が必要です。



うさぎ組の食育活動



きんかんってトゲトゲ
があるよ！



～春の野菜で楽しもう～

はてな BOX の中に何が入っているのかな？

栄養士の先生に、大型絵本『やさいさん』
を読んでもらいました。BOX の中に手を入れて
お野菜当てクイズをしました。
きんかんの観察もしてみたよ。

キャベツだよ！



あまくておいしい♡



きゅって音がするよ



何がはいってるかな？

