



あゆみ

令和7年度 和光幼稚園だより



食べ物の好き嫌い

幼児の味覚は大人の3倍ほど敏感と言われています。その理由としては、幼児は大人に比べて免疫力が弱いので、身体にとっての異物や毒を体内に入れないようにするのです。味覚は3歳までにほぼ決まり、8歳までに確定することです。

食育とは、栄養バランスのよい食事を家族みんなで食べることです。まず、全部ご飯を食べさせるのではなく、子どもたちは食欲や気分もあり、食べる量にムラがあります。「ご飯を食べることは楽しい」を思わせることが優先です。嫌いなものには、甘みがあるサツマイモやかぼちゃなどと合わせると喜んで食べる子どももいます。丈夫な体になるように、少しずつ食べることで食べ慣れてくるようにしていきましょう。

さて、和光幼稚園では、本年度の教育保育目標を「豊かな感性の育成によるのびのびとした成長」として、重点目標を「造形あそびと食育」としています。本号では食育についてお知らせいたします。

内容は、給食、野菜の栽培活動、食材の作業、食事のマナー、食具（箸等）の使い方、歯磨き指導などです。食育をとおして、食事への感謝、いのちと健康、食と人間関係、食と文化などを育てることが大切だと考えます。

- 1 給食では、行事食（お誕生日会メニュー、七草がゆ、七夕そうめん、鯉のぼりパイなど）、給食指導をしています。フリー参観日には、給食試食会も実施しています。
- 2 野菜等の栽培活動では、玉葱、じゃがいも、とうもろこしなど、夏野菜（ミニトマト、きゅうりなど）、冬野菜（大根、カブ）などです。また、大草野小学校との交流では、年長が芋さし、芋掘りをしています。
- 3 食材の作業では、給食の手伝いとして、とうもろこし皮むきなどを行っています。また、梅仕事（梅シロップ、梅干し）しそもみ、切干大根、甘干し、米づくり（脱穀、もみすり）、味噌づくり（計画中）
- 4 食事のマナー、食具（スプーン、フォーク、箸等）の使い方
- 5 歯磨き指導については、毎年園歯科医、市健康づくり課から指導をいただいています。

以上のとおり、様々な角度から食育を進めてまいります。



【じゃがいもの収穫】



【芋さし 大草野小学校との交流】



【種もみまき】

8月の行事予定

- 1日（金）誕生会
- 1日（金）・6日（水）年長スイミング遊び
- 5日（火）お楽しみ会15時～
- 20日（水）お弁当の日

* 9月の行事予定 *

- 11日（木）祖父母参観日
- 22日（月）夕涼み会
（年長児のみ）

※行事等で質問などありましたら、お気軽にお尋ねください



お知らせ

- ◆ 8月5日（火）は「おたのしみ会」です。いろんなコーナーを準備していますので親子でお楽しみ下さい。服装は、通常通り活動着での参加となります。

15時スタート。終了後、一緒に降園となります。

- ◆ 9月11日（木）午前中に祖父母参観を予定しています。

おじいちゃん・おばあちゃん限定の参観日となります。ぜひ祖父母の方にお声掛け下さい。詳細は後日お知らせします。

- ◆ 異常な暑さが続き体調管理も難しくなってきました。ご家庭でも、十分な睡眠・食事休息を心掛けて頂き、何かお子さんの体調で気になる時には、幼稚園にお知らせ下さい。