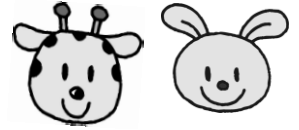




竜北保育園からこんにちは！

杉の子だより



3 歳児 22 名



5 歳児 26 名



4 歳児 20 名

竜北保育園からこんにちは！No.2
をお届けします。今回は保育園の食育
についてご紹介します。



2 歳児 10 名



0・1 歳児 11 名

食育

食べることを楽しめる子どもに！

伊那市では今年度「食べることを楽しめる子どもに！」を目標に、食育を進めています。体だけではなく心の発達にも大切な「食」を通して、さまざまな取り組みの中で食事を楽しめる子どもになってほしいと願います。また、毎月家庭への献立表と給食・食育に関するお便りの配布・サンプル展示も行っています。サンプル展示では、「今日は、こんなの食べたんだ～。おいしそう！」「家でも作れるかなあ。」など親子で毎日楽しみにしている様子が見られます。

家庭でできる食育

- ・おなかがすくリズムを持たせましょう。
- ・食べたいもの、好きなものを増やしましょう。
- ・一緒に食べたい人がいる子どもにしましょう。
- ・食事作りや準備に参加させましょう。
- ・食べ物の話をしましょう。

「いただきます。」「ごちそうさま」など食事のあいさつをしましょう。
食べることは生きる基本です。将来の健康のために、今のうちから健全な食習慣を築きましょう。

毎日の食事は食べるだけでなく、家族でコミュニケーションをとれる場でもあります。孤食にならないよう、おいしく、たのしく食べたいですね。

竜北保育園・小鳩園 クッキング計画

- 5 月 草餅会・・・散歩で摘んだヨモギで草もちを作りました。
 - 8 月 カレーパーティー・・・畑で収穫したじゃがいもを使って、みんなでクッキングをしました。
 - 11 月 クッキー作り・・・子どもたちがいろいろな形のクッキーを作り、おやつにいただきました。
おでん大会・・・畑で作った大根でおでんを作りました。
 - 1 月 繭玉作り・・・カラフルなまゆ玉を作ります。
もちつき大会・・・臼と杵で元気に「ぺったんこ」つきたてのおもちをいただきます。
- ※カレーパーティー・おでん大会・もちつき大会には、地域運営委員会の皆さんにご協力を頂いています。



カレー作り・おいしいカレーになあれ！！

クッキングの様子をのぞいて
見ましょう。



～ドキドキ・わくわく体験！～

年少さんは畑でとれたジャガイモを洗います。

年中さんはジャガイモとニンジンの皮をむきました。

年長さんは地域運営委員会の皆さんにお手伝いして頂き、無事にニンジン、ジャガイモを包丁で切ることができました。

野菜を切ってみよう！！



カレーができるまで、区長さんと一緒に遊びました。

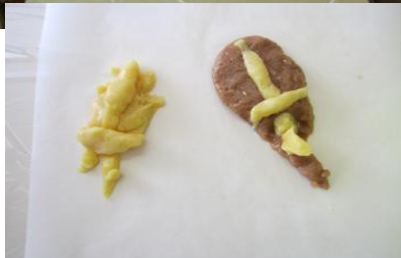


年少さんは、初めてのクッキー作り

みんなでクッキー作り

まるめて、のばして・・・
なにつくろうかな・・・

年長さんが作ったクッキー
です。いろいろな形があっ
て、たのしいですね。



年少さんが作ったコロコロクッキー。

年中男の子が作ったくわがたクッキー。