

1 がつ

食育だより

すずらん
保育園

2026.1

今月のひとこと

~あけましておめでとうございます~

新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされていることと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

楽しく食べる環境づくりについて

毎日の食事は、子どもたちの体を育てるだけでなく、心の成長にもつながる大切な時間です。

保育園では子どもたちが“食べるって楽しい！”と感じられる環境づくりを心がけています。

家庭でも取り入れやすいポイントをご紹介します。



1. 安心して座れる雰囲気を作る

叱られたり急かされたりすると、子どもは食事が苦手になります。まずは、リラックスできる雰囲気の中で、ゆったりと食べられるようにすると、その日の気分も整いやすくなります。

お尻がきちんと椅子におさまり、床に足がついていると、かむ力が充分に歯に伝わります。

2. 「やってみたい」を大切に

自分でスプーンを持つ、食べる順番を決めるなど、小さな選択が“自分でできた！”という自信につながります。少し手伝いながら、できる部分は見守ってあげましょう。

3. 食事を会話の時間にする

「どんな味がする？」 「今日の給食何だった？」など、食べものの話や楽しい話題を交えて食卓を囲むと、食事への興味が自然と高まります。

4. 無理に食べさせない

苦手な食べ物を「ひと口だけチャレンジ！」などで経験を重ねていくことは大切ですが、無理に食べさせると逆に苦手意識が強くなることも。子どものペースを大切にしましょう。



5. 「おいしいね」と一緒に味わう

家族や友だちと一緒に食べると、おいしさはより大きくなります。食卓を囲む時間が、楽しい思い出になるように、一緒に笑顔で過ごしてみましょう。

クリスマスケーキデコレーションをしました



2025.12.19



切り分けたケーキを先生にプレゼント♪
「せんせい いつもありがとうございます！」

らいおん組は班ごとにケーキのデコレーション、
ぱんだ組きりん組は各自、トッピングを行い、
午後おやつで食べました。

