



令和6年6月号
No.3



～6月は食育月間～

『食育』とは、様々な食の経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践できる力を育てること。

幼児期はその基礎を培う

- 食べたいもの・好きな食べものが増える
- 一緒に食べたい人がいる
- 食事作り、準備に関わる
- 食べものを話題にする

毎月19日は食育の日

～炊き立てごはんを味わう『ほかほかごはんデー』～

公立保育園では、月1回、1クラスずつ、炊き立てのごはんを給食で食べます。成長に合わせたごはんの目安量をお弁当箱につめます。腹持ちの良いごはんを適量食べることで、おかずの食べすぎ、おやつの食べすぎを防ぐことが期待できます。

3歳児…100g
4歳児…110g
5歳児…120g

主食量調査では、どの年代も目安量より少ない傾向

個人差があるため、様子を見ながら加減しています
家庭から持参するごはん量の参考にしてみてください



和楽保育園

毎月わくわく 食育集会

『いちご狩りにレッツゴー♪』

春といえば“いちご狩り♪”年長・年中児を中心にいちごやカゴを手作りして準備はオッケーです。「どのいちごがいいかな?」「赤いのが甘そうだね」と友達同士で話をしたり、思わず香りを嗅いでみたり…。あっという間にカゴはいちごでいっぱいになりました。次の日も「ほかの果物でもやりたい!」と、子どもたちから声があがりました。図鑑で果物を調べては「フルーツ狩りにレッツゴー!」と盛り上がっていました。

楽しみながら食育活動に取り組んでいる毎日です。



きてね

健幸フェスタ2024

健康づくりのヒントがいっぱいの多世代参加型イベントです。
保育園の人気メニュー“ポークビーンズ”のレシピを
デモンストレーションで紹介! 1回目 10:00～ 2回目 11:00～
乳幼児の食事相談会 9:00～12:00 いずれも申込不要・無料

日時: 6月30日(日) 9:00～15:00 会場: ネーブルみつけ

発行: 見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

