

園での食育の取り組み

あけぼのほりえこども園

家庭のごはんの参考になればと思い、子ども達に人気のある園で提供しているごはん（主菜・副菜等）をおたよりで紹介しています。また、朝ごはんを食べる大切さや、朝ごはんを食べるとどういった効果があるのかということも紹介しているように考えています。

にしながほり保育園

給食だよりで朝ごはんの大切さについて掲載し、朝ごはんを食べる習慣を身につけてもらうよう伝えています。

西保育園

おたよりを通して、朝ごはんについての情報提供をしています。

YPC保育園

給食だよりで朝ごはんについてや、朝ごはんにもできる給食のレシピなどを紹介しています。

堀江敬愛保育園

一度食事をとってから、おなかがすくまでには3.5～4時間かかると言われています。給食の提供時間から考えて、7時～8時頃に朝食を食べさせてあげることで、給食をより楽しんでおいしく食べることが出来ます。

ほっぺるランド国津橋

朝ごはんの大切さや、レシピを、お便りにのせて配布しようと考えています。

京町堀西船場保育園

朝ごはんを食べると、「一日の生活リズムを規則正しくする」という効果があること、食べたときと食べなかったときの違いなどを給食だよりで発信しています。

大阪市立九条幼稚園

本園では、PTA事業の一環で給食があります。毎年、1年の終わり（3学期）に入ると、どのクラスも残飯が少なくなっていることから、そのタイミングで保健指導を行っています。

三色食品群の説明をして、給食はバランスよく、栄養があるメニューであることや、できるだけ好き嫌いをしないようにといった話をしています。また給食の時、献立のメニューや作り方を説明し、子どもたちが食に関心を持つ取り組みも行っています。

他にも、例年夏に保護者とのふれあい栽培による夏野菜を育てています。親子で生長を見守り、収穫して家に持ち帰って調理してもらうなど保護者にも協力してもらい、食育を進めています。

西区南堀江保育園でのひら

月1回食育の日を設けて、活動しています。6月のテーマを「朝食の大切さを知る」として、朝ごはんをなぜ食べるのか、朝ごはんの大切さの話をしします。

「朝ごはんを食べないと、頭がぼーっとして保育園で元気に遊べないよ」「朝ごはんを食べて食べ物がおなかに入るとおなかの中がぐるぐる動き出してうんちが出やすいよ。しっかりうんちが出ると、体がすっきりして元気よく遊べるよ。」と伝えています。

また世界の朝食についてもお話しています。パンや麺類を食べている国や、屋台で朝食を食べる国もあることに、子ども達は驚いていました。

○クラス別の食育○

乳児クラス：ミックスジュース作り

歌を歌って、目の前で作りました。ミキサーが回りだすと、じっと見たり、回すまねをしたりして、楽しむ様子が見られました。

3歳児クラス：フルーツヨーグルト作り

ヨーグルトに好きなフルーツを入れてトッピングしてもらいました。

好きなフルーツを自分で入れるのを嬉しそうにしている、おかわりも進んでいました。

4歳児クラス：ホットドッグ作り

ホットプレートを使い、目の前でウインナーを焼き、各自パンに挟んでももらいました。

保育室中にいい匂いが漂い、食欲がそそられた様子でした。

5歳児クラス：たまごドッグ作り

目の前でゆでたまごを作り、生卵からの変化を見ます。各自殻をむき、つぶしてマヨネーズであえて、パンに挟んでももらいました。

殻をむくことに苦戦していましたが、自分で作った出来上がりは格別だった様子で、次の休日に家庭でも作ってみるといふ反応がみられました。

※なお、各園での食育活動については、食物アレルギー、食中毒予防など配慮の上実施されています。

食事に関するお悩み、ご相談をお受けしています。

西区保健福祉センター

西区役所3F 34番窓口

TEL：(06) 6532-9882