

発寒ひかり  
保育園だより

2022年  
11月号

巻頭言

今年も子どもたちは、園の畑でクラスやファミリーごとに、たくさんの野菜を育てました。そこで、子どもたちの育てた野菜を取り入れ、通常の給食より品数が多く、ジャムも選べる特別メニューの日を設けました。

自分たちが育てた野菜には、どのような働きがあり、どのメニューに使われるかを知ること、子どもたちの食べる意欲に繋がるのではないかと思い、野菜の栄養についてわかりやすくまとめたものを掲示しました。それを見た子どもたちは、自分の育てた野菜をみんなで食べられることを喜び、「この野菜は肌をきれいにするから美人さんになれるって!」「これは風邪引かなくなるよ!」などと給食を楽しみにしている姿が見られとても嬉しく思いました。

当日は、みんなたくさん食べており、野菜嫌いの子も食べていたという声も保育士から聞くことができ、畑でとれた野菜をみんな食べることはもちろん、野菜の働きを伝えることで、より子どもたちの食べる意欲に繋がることを改めて実感しました。

昨年から始めた質問BOXには、日々、子どもたちが「食」について疑問に感じたことや、おいしかった給食の作り方などについてたくさんの方が集まっています。私自身も知らなかったことを質問されることや、子どもたちが理解できるよう答えるにはどうしたら良いか迷うこともあり、勉強になることばかりです。これまでの質問は、玄関のフাইルに閉じてありますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

これから子どもたちの「食」への疑問や興味を通し、自分自身も「食」への知識をさらに深め、栄養士として成長していきたいと思えます。

栄養士 越智 晴菜