



ねずみっす だより

No.
8

「おはよう」は
1日のはじまり
「いただきます」は
元気のはじまり

子供たちの 生活リズムを育てよう

食育が見直されるなか、文部科学省は昨年4月から、
基本的生活リズムの向上に欠かせない
「早寝、早起き、朝ごはん」の
取り組みを開始。



朝食欠食の場合

脳の唯一のエネルギー源である
グルコースが不足してイライラ



朝ごはんを食べない子供は、脳の活動が低下して、いじめなどの前段階となる、心のイライラなどの症状を伴うことが少なくありません。

「キレる」というのは、脳幹部からわき起こる欲望や衝動を抑制する前頭葉の仕組みが切れて、爆発的な行動に出ることです。

食育には大きくわけて3つの柱があります

選食能力

安心・安全・健康な食を
自分で選び取る能力を
幼いころから
学ぶことが大切。

しつけ

動植物の命をいただくことに
「いただきます」
「ごちそうさま」と
感謝を込めていましょう。

体力

“健やかな発育”
栄養のバランスがとれた
食事を摂取することで、
心身共に健康で
丈夫な体を育てましょう。

食卓を囲む大切さを見直そう！

いろいろな事情で、家族そろって食事をするのができにくいご家庭もあると思います。各ご家庭にあった食卓を囲む時間が過ごせれば良いですね。

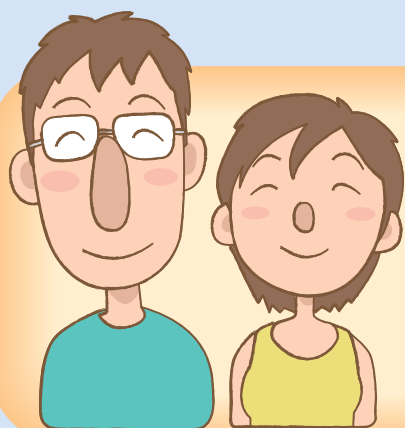
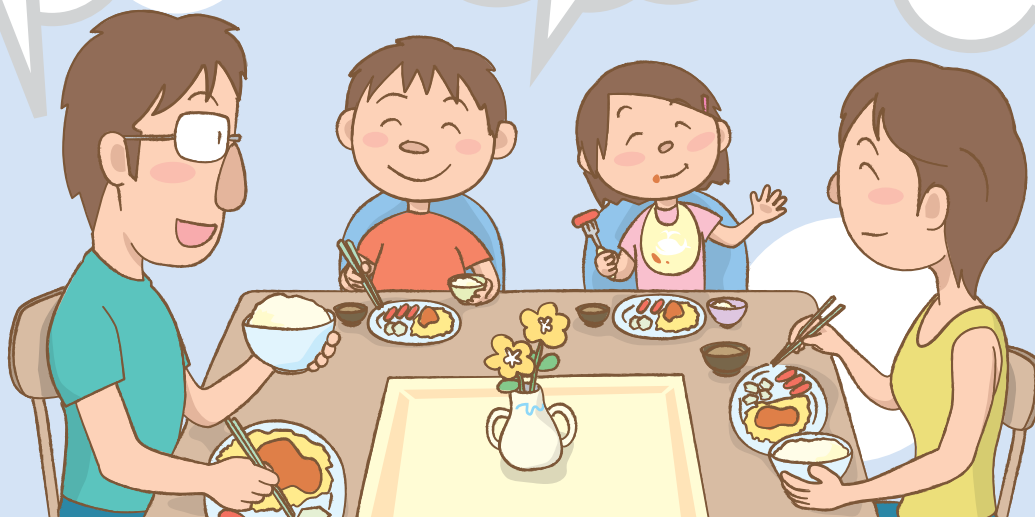
子供の
健康状態がみえる

親の職場での
出来事を自然に覚える

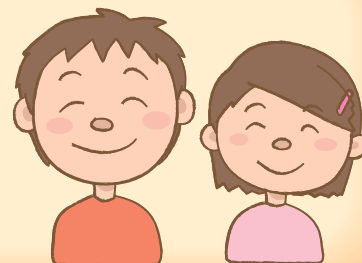
家族のきずなが
深まる

食の伝統や
おはしの持ち方などの
作法を学ぶ

子供の心の
変化に気づく



楽しい会話は、
心と体の栄養となり、
子供は生涯
その時のぬくもりを
覚えています。



勝愛幼稚園での食育への取り組み

食事の準備や後片付け、手洗いや歯みがき、食に対する感謝など、基本的なしつけを行っています。また手作り弁当から家庭のぬくもりを、給食からは多様な食べ物を知り、好き嫌いをなくすよう取り組んでいます。

さらに、ふれあい農園や園庭で「農作物を育て、収穫する喜び」も体験しています。