

江戸川めぐみかわら版《食育》

毎日の食生活は成長期のお子さまにとって、とても大切です。
幼稚園やご家庭でも、食育の必要性・重要性を意識し、子どもと一緒に学び育んでいきたい
ものです。

食育は、正しく学ぶことで子どもの学力、体力を向上させ、食事マナーや社会性が身に付きます。
また、子どもの情緒が育ち、心身ともに健康になります。

- 食育で身につく力・・・
- ①安全な食を選択する力
 - ②栄養バランスのとれた食事
 - ③食べ物を大切にする心

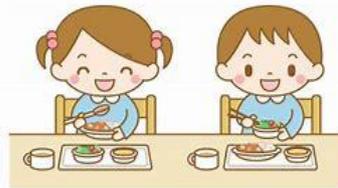
「食」については個人差がありますが、小さなお子さまのいるご家庭では工夫をしながら食事を
すすめていらっしゃるかと思います。幼稚園では通常の保育の様子や、保護者の皆さまから
のご意見を参考にしながら、昼食時間にある程度のルールを決めて過ごしています。

☆ 「いただきます」から「ごちそうさまでした」の時間

3歳児 ⇒ 約1時間

4歳児 ⇒ 約50分

5歳児 ⇒ 約40分



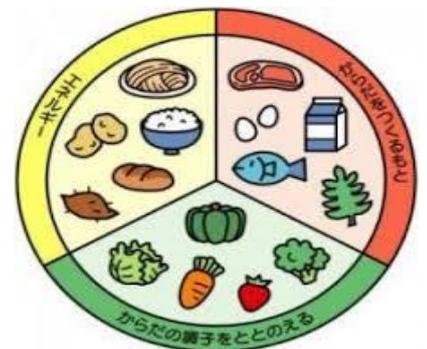
【ねらい】

☆ 遊び食べ・だらだら食べを徐々になくし、集中して食べる力を身に付けます。

【正しいスプーンの持ち方】



しっかり
食べよう
朝ごはん



【正しい箸の持ち方】

