



令和8年6月 境こども園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

# 6月は 「食育月間」 です



<https://www.city.musashino.lg.jp/area/syokuiku/index.html>

食育とは「食べものに関わるいろいろな活動をする中で、生きる力を育むこと」です。食べることは健康で心豊かに生活を送る上で大切なことです。特に子どもの時期はその基礎となります。こども園でもさまざまな食育の取り組みをしていますが、子どもにとっては家庭での食育が基本になります。

食育月間の6月、皆さんも少し日常の中でできる「食育」を意識してみませんか。

## ■ 家庭での食育例

- 家族で食卓を囲んでいろいろな話をして食事を楽しむ
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 季節の野菜や魚を食べる、一緒に買い物に行く
- お家の食事の支度を手伝う（盛付けや片付けのお手伝い など）
- 朝ごはんをしっかり食べ、健康的な生活リズムを作る



食育は特別なことではなく、普段の生活の中で行う事ができます。できることから始めてみてはいかがでしょうか。

## ■ 保育園やこども園での食育例

- \* お友だちや大人と楽しく食事をする
- \* 食事の準備や片付けのお手伝いをする
- \* 野菜の皮むきや野菜の栽培をする
- \* 目の前で調理しているところを見る
- \* 簡単なメニューを大人と一緒に作る（幼児組）



## ■ 境こども園ではこんなことやっています！

### 皮むきや さやむきのお手伝い

給食で使用する玉葱や、空豆、とうもろこしなどの皮むき・さやむきをお手伝いしてもらっています。



調理員がクラスのお部屋に出向いて、子どもたちの前で給食の1品を調理します。おいしい香りと音に食欲がそそられます。

### 出前調理



### 野菜の栽培

幼児クラスでは、プランターなどを使って野菜を育てています。収穫した野菜は調理室で調理してみんなでおいしくいただきます。

【育てる野菜】  
・かりん：オクラ  
・かえで：胡瓜、なす、春菊  
・けやき：カラーピーマン  
とうもろこし(爆裂種)



スプーンや箸の持ち方、食器の持ち方、食事の時の姿勢、三色食品群などの食事に関するお話を、栄養士が子どもたちに伝えます。内容は、その都度、クラス担任と子どもたちの様子に合わせて決めています。

### 栄養士から食事に関するお話



## 試食会のお知らせ

【日時】令和8年 6月 12日（金）

① 13:30 ~ 14:00 多目的室にて

② 16:15 ~ 18:45 のびのび4の部屋にて

子どもたちが普段食べている給食の試食を保護者の皆さんにご用意してお待ちしています。お迎え前にぜひお立ち寄りください！

### 【試食メニュー】

- ・ 鱈の白味噌煮
- ・ さつま芋のきんぴら
- ・ 豆腐団子のすまし汁

子どもたちにも人気のお魚メニューです。  
お楽しみに♪  
当日、レシピも配布します。