園だより

2025. 6月

認定こども園　下関短期大学付属第二幼稚園

山口県下関市彦島塩浜町２丁目2-21　☎　083(266)5821

６月は食育月間です

おいもさんあったよ

幼稚園の畑で育てたじゃがいもと玉ねぎを、先日みんなで収穫しました。今年は豊作でたくさんできたので、みんながんばって掘ったり引っこ抜いたり運んだりしました。収穫したじゃがいもと玉ねぎは、これから給食でいただきます。また、３歳以上児クラスでは、じゃがいもを使った食育活動も予定しています。

育てた野菜がたくさん獲れると、不思議と感謝の気持ちがわくものです。それが人であったり、太陽や雨など天の恵みであったり、野菜そのものであったりします。菜園活動は心を耕す活動でもあるのですね。さくら組は、これからバケツ稲栽培、そして自宅の食卓に出された野菜の種をそれぞれ持ち寄って、種からの野菜作りに挑戦します。米も野菜も子どもたちの心も、きっと大きく成長します。

さて、６月は食育月間です。これは、平成１７年６月に制定された食育基本法に基づき、農林水産省が中心となって策定した「食育推進基本計画」で定められものです。食べることは当たり前のことなのですが、そこに教育の「育」を加える必要性が生まれてきた背景には、食生活の乱れによる健康被害やモラルの低下、フードロスなどの社会問題があるからなのでしょう。そして、その頃から「こ食」について広く取り上げられるようになりました。例えば「７つのこ食」。

①「孤食」…独りぼっちでの食事。「孤食」の習慣が長引くと、偏食の助長やコミュニケーションの欠如につながることもあります。
②「個食」…家族で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違うこと。食事は、ただ食べるという行為だけでなく、味や食感を共感することが大事だと言われています。
③「子食」…親不在、あるいは家にはいても子どもだけで食事をすること。子どもたちだけで食事をすると、嫌いなものは当然食べません。また、食事のマナーも乱れてしまいます。
④「小食」…量が少ない食事。肥満を気にし過ぎるあまり過度の低カロリーやダイエットは、無気力や免疫力低下などを引き起こします。
⑤「粉食」…パンやめん類ばかり食べること。これらの食品は比較的柔らかいものが多いため、あごで噛む力が弱くなると言われています。
⑥「固食」…同じものばかり食べる、いわゆる「ばっかり食べ」。例えばおかずばかり先に食べてご飯だけが残る。「三角食べ」の基本が見直されています。
⑦「濃食」…濃い味付けのものを好んで食べること。コンビニ等の調理済食品や外食は「濃食」になりがち。塩分の摂り過ぎによる成人病の低年齢化が心配されています。

ちなみに私は、以前２度の単身赴任期間中、賞味期限が切れていても食べる、言ってみれば「古食」もしばしばでしたが、これはアウト。

０、１歳児クラスでは、前日の夕食と当日の朝食をコドモンで知らせていただいています。（２歳児クラスは当日の朝食のみ）これは、保育中に嘔吐したり便が緩くなったりしたときに、参考にさせていただくためです。私も時々目を通させていただいていますが、皆様お忙しい中、毎日こまめに送ってくださり頭が下がります。そしてその食事が、栄養バランスとお子様の好みを上手に工夫し、手間をかけて作っておられるのに感心しています。上の「こ食」とは全く無縁の食習慣を心掛けておられるのが伝わってきます。

食育月間の６月は、毎週金曜日にクラス別の給食参観日を開催します。お子様と一緒に同じものを試食しながら（つぼみ組は参観後に試食）、本園の給食指導についてご理解いただき、ご家庭での食育の参考になれば幸いです。（園長　寺本　明生）