



食に関する部会だより

第7号(令和6年6月)

倉敷市保育協議会 食に関する部会



倉敷市保育協議会で食に関する研究をしている部会です。一昨年度より「野菜が好きな子どもになるための取り組み」というテーマを掲げ、中国学園大学の小野尚美先生に助言をいただき、倉敷市内の子どもたちが野菜に興味をもち、野菜好きになることを願いながら活動しています。今年度は民間・公立園の中の16園が参加しています。

食に関する部会参加園 (あいうえお順)

大内保育園 大内保育園万寿分園 浦田保育園 老松保育園 唐琴王子保育園 東雲保育園
第一福田保育園 田の口認定こども園 ちゃやこども園 茶屋町保育園 豊洲保育園
遍照こども園 水島保育園 みどり保育園 みらい保育園 龍昌保育園

一昨年度から参加園の保護者の皆様に私たちの活動をお伝えしている「食に関する部会だより」を今年度も発行します。また昨年保護者の皆様にいただいた「3ベジチャレンジ」にも引き続き挑戦していただこうと考えています。初めての参加園の保護者の方でもお子様と簡単に挑戦できる野菜が好きになる取り組みなので、是非ともご協力よろしくお願いたします。

倉敷市で推奨されている取り組み「3ベジプロジェクト」についてお知らせします。



ご存じですか？くらしき3ベジプロジェクト

倉敷市は令和3年度から自然に健康になれる食環境作り「くらしき3ベジプロジェクト」を始動し、地域や学校園等と連携しながらこのプロジェクトを進めています。

3ベジとは…3つのベジ(野菜のベジタブル)です!

①

ベジわん



はじめに野菜を食べよう

野菜を一番に食べると、血糖値の急激な上昇を抑えます。

②

ベジもぐ



野菜をもぐもぐ噛んで
ゆっくり食べよう

よく噛む(一口プラス10回噛む)と食欲が抑制され、ゆっくり食べると適量・薄味で満足です。

③

ベジもり



野菜をもりもり食べよう

野菜をもりもりたくさん食べると、免疫力や抵抗力が高まります。

小さい頃からこの野菜を食べる3つの習慣を身に付けると、自然に将来健康に過ごせる体になります。子どもはバランスよく色々な食材を食べることが今は大切な時期なので、できるベジでよいと思います。保護者の皆様も子どもと一緒に取り組んでみませんか。

未来の健康は野菜から。

3ベジソングが聴けます →



Instagramを見ることができます →



昨年度、おたよりで掲載した各園の取り組みを紹介します！！



園での取り組み

・南瓜を切る前、切った後

みてね：保育園玄関に南瓜を置いてます



持ち上げてみたり



色んな南瓜の写真や実際に手に取って見てもらい南瓜に興味をもってもらうようしました



絵を描いてみたり

子どもたちに南瓜の種をとってもらいました

南瓜の旬は9～12月

皮にも栄養いっぱい♪

カルシウム、マグネシウム、ビタミン、ミネラルを多く含み、栄養豊富！

- ・便通がよくなる
- ・美肌をつくる
- ・良質な睡眠がとれる
- ・風邪やインフルエンザから守る（免疫力を高める）

今年度も各園の取り組みをお伝えしていきますね！！

『野菜スタンプ』



『エプロンシアター』



『野菜はてなBOX』



クイズをしたり、実際にピーマンを切って中を見たりすることで食材への興味をもてることを実感しました。ピーマンの種取りは、みんな熱中して行っていました。給食の時間におじゃまして食べる様子を見たり、「ビタミンCがたっぷりなんよ」と栄養についてよく覚えていたり食育の効果をしっかり感じとれました。

苦手な野菜も楽しく学んで野菜の特徴を知っていけば、少しずつですが以前より食べられる様子がうかがえました。

お子様の野菜の好き嫌いアンケートにご協力ください！！

アンケートの中に取り上げた野菜は、保育園・こども園の給食やおやつに取り入れられています。お家での野菜の好き嫌いについて把握し、これからの取り組みの参考にしていきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

アンケートの結果は、次回の部会だよりでお知らせします

