

# しょくいんしつだより



みそらこども園での毎日の献立は、下の「4つのお皿」を考えて作られています。それぞれの色の場所にお皿を置くことで、自然にいろいろな栄養がとれていることを確認できます。



緑黄色野菜、淡色野菜、くだもの、きのこ類、海藻類がたくさん入った献立。病気から体を守ったり、いいうんちが出るお手伝いをします。



肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆、豆製品などを主に使った献立。赤のおさらは、体を丈夫にします。



ごはん、パン、そば、スパゲッティ、いもなど。黄色のおさらは、強い力を作ります。



みそ汁、お吸い物、スープ、だしなど、おいしい味が詰まっています。おいしい味のお手伝いをします。



この4つのお皿のシートは玄関の展示やホームページなどで見たことがあるかと思いますが、以上児クラスでは年に一度、このシートを使って栄養のお話をしていました。普段から子どもたちに栄養について意識してもらうためにはどうしたらいいのだろう？と考え、今年度から毎日のバイキングのお当番活動のときに取り入れてみることにしました。



①その日の献立を小皿に分けてくれているので、お当番さんが4つのお皿のシートのそれぞれの色の場所にみんなで考えながら置きます。



②どっち？と迷ったり、分からなくなったときは、まんまる一むの先生がヒントをくれます！



③毎日くり返し行っていくことで、お当番さんもお皿を置いていくことが習慣化し、その都度栄養について職員やお友だちと一緒に考え、身近に感じることができるようになってきました。

④お当番さんではない子どもたちも、バイキングの最初に4つのお皿のシートを置いておくことで、今日の献立を知ることができたり、「これは体を強くしてくれるやつやん」と言ったり、目で確かめ、毎日栄養に触れることができます。



未満児クラスでも、毎日職員と子どもたちが同じ空間で同じものを一緒に食べています。4つのお皿のことは分からなくても、大好きな先生がおいしそうに食べるのを見たり、「これ食べたら筋肉モリモリになるよ」「髪の毛がさらさらになるよ」「元気になるよ」と子どもたちに分かりやすいように声をかけていくことで、それが4つのお皿の栄養へとつながっていきます。

