

毎月19日は「食育の日」です！

～みんなで出来ることから取り組みましょう～

さくらがおか保育園では子どもたちが生涯健康でいるためのもととなる「食を営む力」を培うため、1年を通して様々な食育活動を行っています。

今月は今年度実施した食育活動をご紹介します。

枝豆の収穫・さやとり

園の畑で育てた枝豆を収穫し、さや取りをしました。枝豆のほかにも1年を通してたくさんの野菜を育てました。実際に育て、収穫し給食で食べることで食材への興味・関心を深めています。



カレー作り

園の畑で育てたにんじん、じゃが芋、ピーマンを使ってカレーを作りました。3～5歳児さんは包丁で野菜を切ったり、ピーマンをちぎったりしてくれました。出来上がったカレーはみんなで園庭で食べましたよ。



他にも、、子どもたちが楽しみながら「食べることの大切さ」を感じられるような活動をしています！



ピザ作り



とうもろこしの皮むき



行事食



食育指導（3色食品群）



おにぎり作り



恵方巻作り

盛岡市では、毎月6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。