

☆みんなで楽しくおいしく食べよう！

- ・添加物を使用せず、季節のものを取りいれて給食を作っています。
- ・安心しておいしく食べられるものにこだわり、玄米・雑穀・野菜中心の手作り給食を大人も子どもも一緒に楽しく食べています。年長さんが畑で育てた野菜もみんなでおいしくいただきます。
- ・食事・おやつの前には太陽と雨と人の手が育てた食べものに感謝の気持ちを込めてみんなで歌をうたい、いただきますをします。
- ・からだに優しい木のお椀や箸、陶器のお茶碗を使用しています。乱暴に扱うと壊れてしまうことを体験し、ものを大切にすることを学びます。
- ・正座して食べることにより、自然とお茶碗などを持つようになります。また、精神力も培われます(体をつくることによって心も育ちます)。
- ・ちゃぶ台や箸置きを使用し、昔ながらの日本の食事・食卓の良さを取り入れています。

☆離乳食はその子の食べたい気持ちを大切に

- ・保育園では周りの大人たちが食べているのを見て、食べたくて口を動かしたり、手を伸ばしたり、食べたいという意欲を大事に考え10ヶ月頃を目安に離乳食を開始します。便の様子も見ます。離乳食開始の時期を急ぐと離乳に失敗したり、偏食になる子が多くなります。
- ・汚れることは気にせず手づかみでも、何よりその子の食べる意欲を大事にしています。

☆水をおいしく飲もう

- ・水分補給には水が一番！水がおいしく飲めるのは心と身体が健康な証拠です。
- ・伝承遊びのあとには、畳に座り、みんなで伝承言葉を唱えて白湯を飲みます。落ち着いた雰囲気の中ゆっくりと白湯を飲むと自然と身体が温められ、心を落ち着かせることができます。