



青南だより

令和7年2月号
港区立青南幼稚園
園長 石川 典子

園庭のプランターや畑では、年少・年中児のカブやダイコンの葉が少しずつ大きくなり、2階テラスで育てている年長児のブロッコリーやカリフラワーが間もなく蕾をつけそうです。子どもたちは野菜の生長に気付き、収穫や食すことを期待しています。

今年度も本園はSDGsや食育を推進し、子どもや親子での栽培活動、育てた野菜や園庭の様々な果物の収穫、調理、食べることを実施しました。子どもたちは、友達や先生と一緒に食し、食べる楽しさや食べ物のおいしさを感じていました。食べる経験を積み重ねた子どもたちは、食への興味や関心が高まりました。

食育基本法（2005年 農林水産省）の中で、食育は「生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことであると示されています。子どもたちに対する食育は、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。

さて、近年話題となっている避けたい7つの「こ食」があります。

孤食…一人で食べること

個食…複数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

子食…子どもだけで食べること

固食…同じものばかり食べること

濃食…濃い味付けの物ばかり食べること

粉食…パン、麺類など粉から作られたものばかり食べること

小食…ダイエットのために必要以上に食事を制限すること。



「孤食」は、栄養バランスがとりにくい、食嗜好が偏りがちになる、コミュニケーション能力・思いやりの心が育ちにくい、食事のマナーが伝わりにくい、等の影響があるようです。

日頃から親子で食事に興味・関心をもって生活し、食事を話題にすることで、お子さんの食事への価値が高まります。毎日の食事の内容は変化しますが、「昨日のおかずは美味しかった」「またあの料理を食べたい」などという言葉が聞かれればうれしいですね。

人間（親子）関係を含めた生活の質（Quality of Life:QOL）向上にもつながっていきます。



青南幼稚園は、3年間の発達を見通した質の高い教育活動を推進しています

○身近な自然を生かした環境教育の推進

- ・豊かな自然環境を活用した多様な体験を通して学びの充実
- ・SDGsにつながる取組の充実（親子栽培活動）

（港区立青南幼稚園 経営方針 令和6年度の取組の重点より抜粋）