



バンビの森こども園では、子どもたちの心身の成長を応援するなかで、嗜好の形成や正しい食生活の基礎作りという面も大切にしています。そして、園での給食や食育活動を通し食べる意欲を育てる働きかけも行っています。食べる意欲は全ての意欲につながるともいわれています。食の面から子どもたちの生きる力を引き出していきたいと思います。

### 噛む力を育てる給食

噛む力を引き出すため、2歳児クラスから午後のメインになるおやつと、スルメ、小魚、バナナチップ、芋けんぴなど噛みごたえのあるおやつを2種類を提供します。良く噛む事は、脳の活性化や肥満予防、歯並びを良くする働きがあります。また、良く噛む(飲み込む事を我慢する)事により、子どもの我慢する力が身につくとも言われています。給食の食材も、噛めば小さくなる根野菜などは、あえて大きくし提供します。

### サイクルメニュー

献立を前半と後半に分け、同じ献立を2回繰り返すサイクルメニューを取り入れています。子どもは初めて食べるもの、見慣れていないものを嫌う傾向があります。2回繰り返す事により、1回目で食べられなかったものも2回目で食べられる事ができます。また、1回目で子どもの適した食材の大きさ味付けなどの傾向が分かり、それを2回目に生かしながら給食を工夫し、提供しています。

### セミバイキングの紹介

3歳以上児を中心に園の給食はセミバイキング方式で行っています。セミバイキングとは、自分で食べたい量を相手に伝え、給食をわけてもらいます。自分で食べたい量を伝えるセミバイキングには大切な意味があるのでご紹介します。

#### 《セミバイキングの意味》

- 自分で食べる量を決め・知る(決めるためにはよく考える)
- 決めた量を相手に伝え表現する(コミュニケーションが育つ)
- 自分で決めた量は食べきる(自分で決めた事に責任をもつ)

これを給食の場面で毎日繰り返す事で、自分で「よく考える」「選択、決定する」「責任を持って行う」という力が育つ助けになるといわれています。  
また、セミバイキングでは、子どもたちも残さず食べる事ができ、食べきったという事が自信にもつながっているようです。