



食育だより



読谷村役場
管理栄養士
知花智草

人を良くする「食育」

ご卒園、修了おめでとうございます。

この一年間、給食の献立作成、食育に関わらせていただきました。

保育所の生活や活動では、園庭での野菜の栽培や収穫、クッキング。給食では伝統工芸であるヤチムンを使い地産地消や行事食、沖縄の食文化の継承を取り入れてたくさんの食経験ができる献立を提供してきました。

年長クラスでの「食育教室」では食に関する事を学びお友達と「食」を楽しみ成長する様子が見られました。

「食育教室」の内容を
紹介します！

野菜を作ってくれる
農家さんの
食材を運んでくれる人
いろんな人が
関わっているんだね♪



給食ができるまで

厨房の様子を動画で見ました！



厨房の先生おいしい給食作ってくれてありがとう！

大きなお鍋！すごいね

みんなで楽しく美味しく気持ちよく！食事マナー

お箸やスプーンの持ち方
指先を使うの難しいな～

上手にできたよー！
みてー！



食事の姿勢やマナーを
伝えました！

背筋をのばして
足の裏は地面に・・・
給食時間もやってみようね♪



栄養のおはなし バランスよく食べることで元気に過ごせるよ♪



野菜も食べるからみてみて～！



手作りランチチョンマット
上手にできたよ



食材にはすごいパワーがあるんだね～

おにぎりを作ってみよう

どんな形でも
いいよ～♪



丸くするの難しいな～



自分でつくとおいしい～♪



厨房の先生に握り方を教えてもらいました！