

幼児の 学習ポイント講座

「健脳食」がたくましい心身を育てます

頭・体・心をバランスよく育てる教育を実践している京都きらら学園。園長・熊本マリ子先生に、独自の教育を紹介していただきました。



京都きらら学園では、辞書引きなど子どもの知力を伸ばす活動に力を入れていますが、身体が元気でないと、何をするにも集中できませんし長続きもしません。

そこで、健康な体を作るには、一番大切なのは食生活ではないかと考え、「健脳食」を給食に取り入れています。これは、心身を健康にして脳の発達を促すと言われる、アルカリ性食品やカルシウムを多く含んだ食品を使い、かみ応えのある献立のことです。

和食中心の献立で、集中力アップ

給食は、小魚、煮干、豆腐、野菜、海草、果物、梅干、ゴマなどを多く使用した、和食の献立が中

心です。また、主食は五分づきの玄米と麦を7対3で混ぜており、よくかんで食べるようなものになっています。

右上の写真の献立は、ゴマご飯、梅干、八宝菜、ブロッコリーのシーチキンあえ、ワカメのみそ汁。体操や学習活動をした後で食べるので、どの子も好き嫌いなくモリモリ食べます。

また園では、木の実や昆布、いりこやさきいかなどをおやつとして与えています。これらは栄養価も高いうえに、かみ応えがあります。

入園後、家庭での食事も含めて健脳食を続けていると、どの子も精神的に安定し、何をするにも集中できるようになります。

ドラゼミ会員のご家庭でも、和食中心の健脳食を取り入れてはいかがでしょうか。



熊本マリ子 先生

京都きらら学園園長。小学校教諭の経験から幼児教育の大切さに気づき、子どもの体や心、脳にいいとされる幼児教育を目指して、独自の教育理念による指導をされています。



イラスト/木下綾乃