



食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。
 期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。
 食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、
 ホットする時間になるように願っております。
 お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

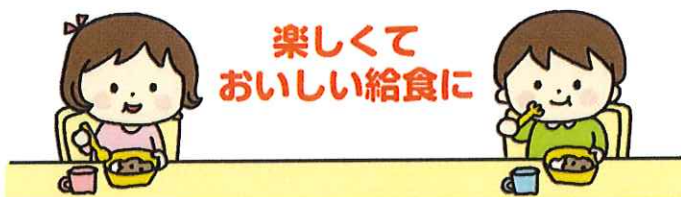
〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくりズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



朝ごはんを食べよう！

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！



楽しくておいしい給食に

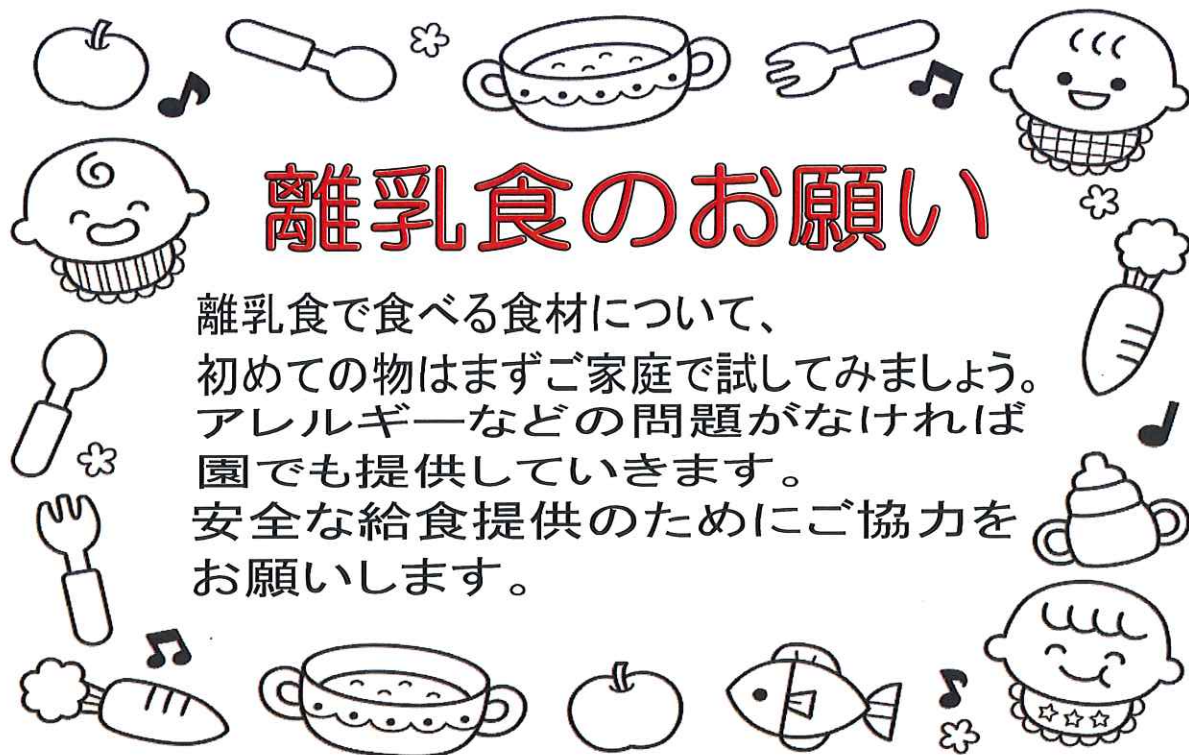
子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ 食事・おやつは手作り中心に提供
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

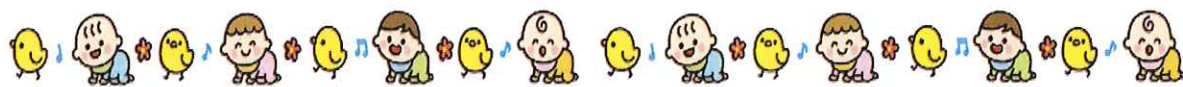


「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



離乳食のお願い

離乳食で食べる食材について、
 初めての物はまずご家庭で試してみましよう。
 アレルギーなどの問題がなければ
 園でも提供していきます。
 安全な給食提供のためにご協力をお願ひします。



4月は下記の食材から進めていきますので
 家庭での食べる練習お願ひします。

☆4/1～4/10

絹豆腐・人参・玉ねぎ・大根・ほうれん草・かぼちゃ・じゃがいも
 りんご

(※4月の果物はりんごのみ。子どもも環境が変わると体調面でも変化がでやすいため加熱して安全な食事提供を行います。)

☆4/11～4/24

白身魚・さつまいも・小松菜・キャベツ・きゅうり

☆4/25～4/30

ささみ・しらす・トマト・冬瓜・白菜・ブロッコリー

