



食育だより

入園・進級をして新しい環境での生活が始まりました！

食は心の糧でもあります。園生活の中で、お友だちや先生との食事の時間を楽しみにしたり、ホッとする時間になるよう努めてまいります。

1年間よろしく願いいたします。

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることが、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思ひます。



バランスのよい食事を（一汁三菜のすすめ）

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



食育ってどんなこと？

食育とは様々な体験を通して、「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す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！

いただきます

ごちそうさま



「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。



いってきまーす!



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と食べましょう!

