

食育だより

城保育園 4月

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の経験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。規則正しい食生活やバランスのよい食事を心がけ、いきいきと暮らす土台をつくっていきましょう

☆食育の目標☆

- ♡お腹がすくりズムのもてる子ども
- ♡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、準備に関わる子ども
- ♡食べものを話題にする子ども



(厚生労働省 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針)



朝ごはんに簡単ピザトースト

- * 食パンにケチャップ、ソースを塗り、ツナやコーン・ピマンなどをのせてチーズを散らしトースターで焼く。ピザトーストに果物・乳製品を添えた朝食に♪前日に準備しておく朝は焼くだけで短時間で朝食が完成です。



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、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思っています。

