

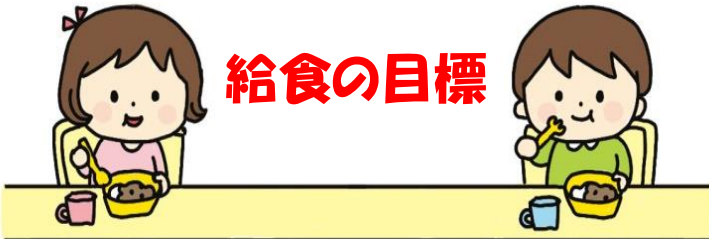


たべるのだいすき



ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。ゆっくりと新しい環境に慣れていく子ども達をあたたかく見守っていきましょう。栄養バランスの取れたおいしい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思ひます。

月1回発行する給食だよりでは、給食や食育に関する様々な情報をお知らせしていきますので、よろしくお願ひいたします。



給食の目標

3歳未満児食育のねらい

- ・お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を送る。
- ・食べものを見る・触る・噛んで味わう経験を通して食べようとする。
- ・いろいろな種類の食べものや料理を味わう。
- ・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。
- ・友達と共に食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。

3歳以上児食育のねらい

- ・できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。
- ・自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。
- ・地域で培われた食文化を体験し、郷土料理への関心を持つ。
- ・自然の恵みに感謝の気持ちを持って食事を味わう。
- ・栽培、食事などを通して食材に親しみを持ち、すべての命を大切にすることを学ぶ。
- ・食事にふさわしい環境を考え、落ち着いた雰囲気の中で食事を進める。



食育クイズ

春においしい野菜のたまねぎ。私たちが食べているのはどの部分でしょうか？

- ①葉 ②根 ③茎

* 健康な体を作る
* 正しい食習慣を身につける
* 食物に対する親しみをもつ
* 情操豊かな人間性を育てる

子どものころからの食生活を大切に、健康的な食生活を実践する給食の提供をめざします。

和食をはじめとした日本の食文化を大切に、地域の産物や旬の素材を使い、日本伝統行事食を取り入れながら自然の恵みや四季変化を知らせ、地域や家庭で受け継がれてきた料理を給食に提供していきます。

昼食は主菜・副菜・汁物（牛乳）・果物の組み合わせにし、午後のおやつは手作りを基本としています。

早寝早起き朝ごはん!



早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう早めに就寝しましょう。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

★早く寝るためのポイント

- ①早く起きて体をよく動かす
- ②暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③毎日同じ時間に眠る準備をし、寝付きのサイクルを作る。

たまねぎです。
葉ではありません。葉の根元が太った部分だけが
土に埋まっている部分を食べ、根
食育クイズの答え ①葉