



ごちそうさま～



令和7年3月

富沢わかば保育園 給食だより No.12

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。いよいよ、今年度も残りわずかです。この一年で心も体も大きく成長したこどもたちは、まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごすことができるよう、心を込めて給食作りをしたいと思えます。

楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に食事は欠かせません。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、食の体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、生き活きと暮らす土台をつくっていきましょう。



食育の目標

①お腹がすく
リズムのもてる
子ども

②食べたいもの、
好きなものが
増える子ども

③一緒に
食べたい人がいる
子ども

④食事づくり、
準備にかかわる
子ども

⑤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)

食生活を振り返ってみましょう

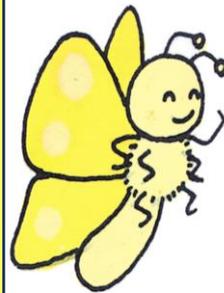
- 食事の前にしっかりと手を洗うことができた
- 食事の準備や後片づけの手伝いができた
- 食事に感謝の気持ちがあてた
- 正しい姿勢で食べた
- よく噛んで味わって食べた
- 自分のちょうどよい量を食えることができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 箸やスプーンを正しい持ち方で使うことができた
- 楽しく食事ができた

魚についての食育講座をしました(以上児)

2月5日(水)に以上児クラスを対象に食育講座を行いました。魚は漁師が海で捕まえ、魚屋(又は寿司屋など)で食べやすいようにさばき、調理して食卓に並んでいることをお話ししました。



普段食べている食事は命をいただいていること、色々な人の手を介して目の前に届いていることなどを伝えました。少しでも食事のありがたさを感じ、大切に食べてもらえれば幸いです。



今年度も、子ども達に美味しく楽しく食べてもらえる給食提供を心がけて参りました。1年間、給食業務や食育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。給食室一同

