



たべるのだいすき

ご入園、ご進級おめでとようございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごせるように、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。保育園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。また、さまざまな経験を通して、みんなで食べる喜びや食に興味を持てるような環境づくりに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

毎月発行する給食だよりでは、給食や食育に関する情報をお知らせしていきたいと思ひます。

給食の目標

- 健康な体をつくる
- よい食習慣を身につける
- いろいろな食べ物に親しみをもつ
- 情操豊かな人間性を育てる

子どもの頃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目指します。和食を中心とした日本の食文化を大切に、旬の素材や行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を知らせていきます。子どもたちがおいしく楽しく食べることができる給食作りに努めてまいります。

朝ごはんを食べましょう

- 朝ごはらは、体にプラスなことばかりです。
- ☀ 体温が上がり、体が活動モードに切り替わります
 - ☀ 脳にエネルギーを供給して、集中力をアップします
 - ☀ 胃腸を刺激するので、排便習慣がつきやすくなります
 - ☀ 体内時計がリセットされ、生活リズムが整います
 - ☀ 1日に摂取する食品数が増えます
- 朝ごはんを食べて元気に1日をスタートさせましょう。

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。その基礎ができる乳幼児期は、重要な時期となります。

～食育で目指す子どもの姿～

- お腹がすくリ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、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

今月の旬の食材



新たまねぎ 春キャベツ
いちご たらのめ うど
たけのこ わかめ
まだい たちうお にしん



冬の間エネルギーを蓄えているので栄養満点！ご家庭でもぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか♪

