

## 給食だより

NO.1

令和3年 4月号

管理栄養士：立山

## ご入園・ご進級おめでとうございます。

穏やかな春の陽気とともに、新年度を迎えました。ひとつ進級した子どもたちも、始めて保育園生活を迎える子どもたちも、すくすくと成長できるよう食事の面でサポートしていきます。

園での献立や味付けに戸惑っていないかと心配されると思いますが、無理強いすることなく、ひとりひとりのペースに合わせて進めていきます。また、季節に合わせた行事食や、食に興味をわくようなクッキング保育も実施していきたいと思っております。どうぞよろしくお祈りいたします。

## 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。食を営む力にとって、基礎が出来る乳幼児期は貴重な時期になります。

## ＜食育で目指す子どもの姿＞

- お腹がすくりズムの持てる子ども
- 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

## 1年間の食育目標

## 0、1歳児・・・「食べたい」という意欲を持つ

自分の意志で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

## 2歳児・・・基本的な食べ方を身につける

食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォーク、お箸を使えるようにし、よく噛んで食べるように促しましょう。

## 3歳児・・・楽しく味わって食べる

食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りをこころがけましょう。お箸をきれいに持てるように練習しましょう。

## 4歳児・・・好き嫌いをせずに食べる

自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦しましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

## 5歳児・・・食事の大切さやマナーが分かる

食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなど心掛けましょう。

お願い

初めて食べる食材がないように献立表には事前に目を通して、給食開始までにご家庭でお試ください。初めて口にする食材を保育園で食べるとアレルギーが出る可能性もありますので、お子様の安全のためにご理解をお願いします。心配な食材などあれば、担任や栄養士に気軽にご相談ください😊

## 朝ご飯を食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

## 【給食室からのお知らせ】

新年度が始まり、環境の変化により、食べれないもの・食べれるようになったものなどが出てくると思います。保育園では子どもが食べやすいよう栄養を考えて献立を作っています。気になるメニューなどがありましたら、気軽にお声掛けください。