

給食だより

NO.1

令和4年 4月号

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、初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、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるよう環境作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひします。

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

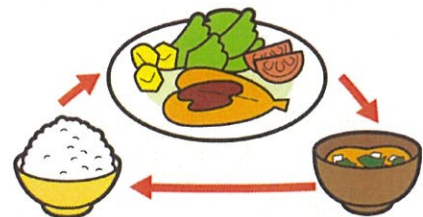
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなど心がかげましょう。

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相談ください😊

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ぱっかり食べ」をしている子はいませんか？苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)が出来るように、ご家庭でも声かけをお願いします。



【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、食べられないもの・食べられるようになったものなどが出てくると思ひます。子どもたちが楽しい給食の時間を過ごせるよう給食作りを頑張ります♪♪気になるメニューなどがありましたら、気軽にお祈ひください。