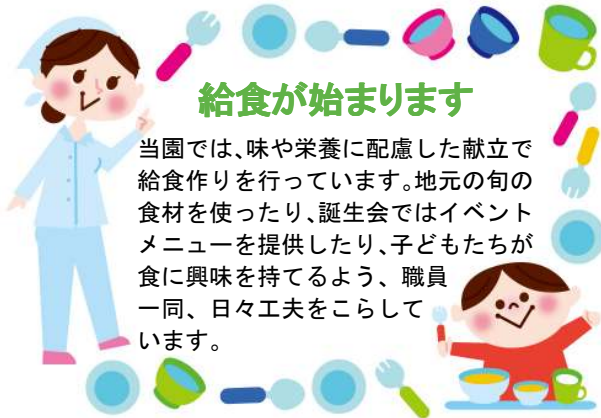




# 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
新しい生活がスタートします。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ご飯をしっかり食べて、元気に登園しましょう。給食室では、安全でおいしい給食となるよう一同協力して頑張りますので、一年間宜しくお願いします。



## 給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、誕生会ではイベントメニューを提供したり、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしています。



## 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、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

### 〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリ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

## 学園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思っています。

### 私たちが作っています

栄養士・・・荒橋

調理員・・・佐久間、鳥澤、松本、佐久間の5名で担当します。



### 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心がけましょう。

### 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させましょう。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わかる

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を心がけましょう。

### ※アレルギーのお子さんについて

食物アレルギーは主治医の指示に従って、個別に対応しています。

保育士や栄養士にご相談下さい。

