

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。

その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかりと食べて一日をスタートさせましょう。



朝ごはんを食べて元気な1日



「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は、「おいそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなであっていきましょう。



子どもにもできる ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターであり、体が危険信号を出していることも教えてくれます。子どもたちに伝えるときには、「野菜を食べず、肉やお菓子ばかり食べていると“かちこちウンチ”、冷たい物を食べすぎると“ドロドロウンチ”、家でテレビばかり見ていると“ヒョロヒョロウンチ”。元気なウンチは、黄色っぽい茶色で、においも少なく、バナナのような形をした“きらきらウンチ”などと言うとわかりやすいでしょ。よいウンチが出たときは、「気持ちいいね」と言ってたくさんほめてあげると、子どもの意識も高まります。



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

こども園の食育目標

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ

自分の意思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を上手に使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。また、配膳の手伝いなどを行うことで食への興味が高まります。

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。さまざまな食感、味、匂いなどに触れることも大切です。

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。また、自分で食べられる量もわかってきます。

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。就学後の給食も楽しくなります。

