給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。子ども達が毎日楽しく安全・健康に過ごせるよう、食を通して寄り添い見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

いただきます！

なんとなく食べ始めて、なんとなく食べ終わっている、そんな食事になっていませんか？「いただきます」から始めて「ごちそうさま」で終わるとけじめがついて、遊び食べの防止に効果があるかもしれません。何より感謝の気持ちを大事にしてほしいですね。

赤・黄・緑の栄養をバランスよくとろう

栄養のあるお弁当を作るには、３つの食品群「赤・黄・緑」を意識するとよいといわれています。赤は血や肉を作る食品群で肉類、魚類、乳製品など。黄色はエネルギー源になる主食で穀物類、イモ類、糖や油など。緑は野菜やくだものでで体の調子を整えます

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する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。