

みんなで楽し
な「おいしいごはん」



食育だより 4月



しっかり食べよう
あさごはん



4月は新しい生活のスタートの月です。新しいお友達や先生・クラスに子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか？育ちゆく子どもたちの微笑ましく、そしてたくましい姿にうれしさを感じる季節です。

今日の給食 なあ〜に？

保育園の生活の中でも、子どもたちに一番人気の時間は、今も昔も「給食」です。「今日の給食なあに？」「おいしい！」子どもたちの笑顔がいっぱいの時間です。

「食べることはおいしいこと」「料理ができることは楽しいこと」「家族で食べることは安心すること」そういう思いを伝えていきたいと思えます。鹿沼市でも、おうちの方と一緒に、子どもの食を育む活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

給食パワーのひみつ



1. 給食には栄養がいっぱい！

大きくなるために必要な栄養(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・鉄・ビタミン)がいっぱいな給食！おいしい給食で残さず食べられるように工夫しています。

2. 給食は楽しい時間

クラスのお友達や先生と毎日楽しく給食を食べます。また、お誕生会や行事食、クッキング等を通して「食べることは楽しいこと」という思いを体験していきます。



3. いろいろな食べ物を食べて体験

給食では、旬の野菜や鹿沼でとれた野菜(地場産物)などを使うようにしています。毎日、いろいろな食べ物の名前を覚え、味を体験します。

4. からだにやさしい健康食

塩分控えめで調理しています。薄味は味覚形成に大きな影響を及ぼします。小さいうちから生活習慣病予防が大切です。

5. よく噛んで食べます

よく噛んで食べることは脳の発達や消化に大切なことです。給食では、豆や野菜などよく噛んで食べる食材が出ます。「かみかみ献立」の日にはさらによく噛んで食べるようにしています。

6. 感謝の気持ち

元気に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。

みんなで朝ごはん 食べましたか？

朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳も腸も活発に働き、体が元気になります。家族みんなで朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう！

おすすめは、主食(ご飯やパン)に、納豆や卵料理と、味噌汁や野菜スープ等の温かい汁もの。

毎日朝ごはんを食べて、登園しましょう！



朝食



おうちの方へ

❁ 毎日、献立表に目を通しましょう！

毎月、給食の献立表が配られます。まず、見やすい所にはって、今日の給食は何か見てください。

❁ 保育園で何を食べたのか聞いてみましょう！

今日は、何を食べたかな？ たくさん食べられたかな？ 子どもに給食の様子を訊ねてみてください。それをきっかけに子どもの1日が見えてくるものです。また、子どもの心は食べ方にあらわれます。新しい園生活で様々な不安がある中、新しい自分を見つけてくる子どもたち。

温かく見守ってあげてくださいね。