

みんなで楽しむ  
楽しいごはん



# 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、子どもたちにとって楽しみな時間は、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つぱいの時間です。

「食べることは大きくなること」「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ひます。

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ひております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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知って体験

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！！



## 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。