



# 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供します。様々な経験を通して、みんなでたべる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

## 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

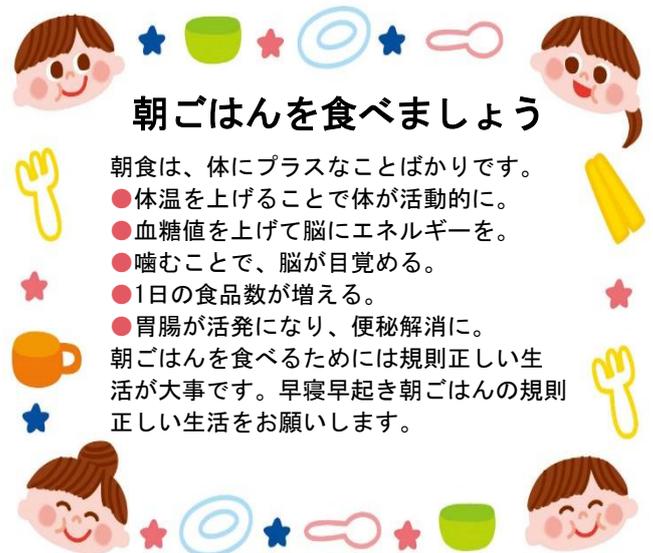
**0、1歳児**…「食べたい」という意欲を持つ  
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

**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。

**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。おはしの使い方も練習し始めます。

**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。

**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。



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

朝ごはんを食べるためには規則正しい生活が大事です。早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活をお願いします。

### 15日は遠足です。

- ・ 調理前にはしっかり手を洗いましょう
- ・ 食材は中心まで十分に加熱しましょう
- ・ お弁当箱に詰める前にしっかり冷ましましょう
- ・ おかずは一口サイズ、ミニトマトは半分
- ・ 食べきれぬ量を詰めましょう
- ・ 保冷剤や保冷バッグを利用しましょう

みんな大好きなお弁当の日。

笑顔いっぱい食べる姿にお家の味にはかなわないと思う一日です。

