

# 食育だより No. 1

平成 30 年 4 月 1 日 みなみひの保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。乳児の皆さんは、お部屋の移動や、新しい担任、お友達など環境が変わるので慣れるのに精一杯だと思います。給食室も心新たに安心安全で美味しい給食づくりを心がけていきたいと思っています。



## 「食育」とは？

食を通じた子どもの健全育成のことで、そのねらいは、現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めることです。「楽しく食べるこども」に成長していくために5つの目標があります。

・食事のリズムが持てる子ども・食事を味わって食べる子ども・一緒に食べたい人がいる子ども・食事づくりや準備にかかわる子ども・食生活に主体的に関わる子ども  
給食を通じてこれらの食育にかかわっていききたいと思っています。



### 4 月のお誕生日メニュー

- ・グリーンピースごはん おやつ
- ・鶏肉のから揚げ ・カップケーキ
- ・スパゲティサラダ
- ・けんちん汁
- ・くだもの



\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

