

食育だより No. 1

2022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。新しい園舎、新しいクラス、新しい生活になります。心新たに、安心安全美味しい給食作りを目指します。早く新しい生活に慣れ楽しい給食の時間になるように願っています。



元気に過ごすために早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムをつくろう！

最近、睡眠時間の減少・睡眠不足が問題になっています。「朝なかなか起きられず、午前中ぼーっとしている」、「夜遅くなくても寝られない」など、「早寝早起き」ができない子が増えてきているそうです。夜は遅寝をせずに早く寝て睡眠時間をしっかりととりましょう。また朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温が低い状態です。朝食を食べることで体温は上昇し、エネルギーが補充され、からだが生気に動けるのです。保育園では朝から楽しい遊びが始まります。元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかり食べてから登園しましょう。

みなみひの保育園では食育として春と秋に、いちごやニンジンなどの野菜の種を植え育てています。育った野菜は子どもたちが収穫し、おやつや給食として食べます。他にもさつまいもを植え、焼き芋掘りをして焼き芋にしたりと、自分たちで育てたものを収穫して食べる体験を大切にしています。昨年度は、稲をいただき、子ども達が考えてかかしを作ったり、実ったお米を食べたりしました。

今年度も子ども達が楽しく自ら考えたり体験していく中で、食べ物

への興味を持ち、食べ物を作る大変さ、楽しさ、大切さを学んでいってもらえたらと思っています



誕生日会メニュー

- | | |
|------------------|---------------|
| ・わかめごはん | おやつ |
| ・ささみのフィンガーフライ・牛乳 | |
| ・ポテトサラダ | ・ホットケーキクリーム添え |
| ・みそ汁 | |
| ・でこぼん | |
| ・ゼリー | |

こどもの日

- | | |
|--------------|-------|
| ・挽肉カレー | おやつ |
| ・春キャベツ味噌マヨ和え | ・牛乳 |
| ・でこぼん | ・桃のパイ |
| ・ゼリー | ・ラスク |

