



みずき保育園
2024 年 4 月

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待がふくらむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く新しい生活に慣れ、お友達との食事の時間が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



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。食を営む力によって、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〉

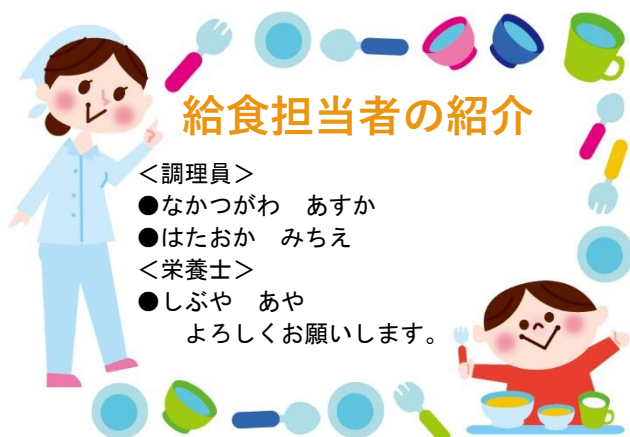
- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

1 年間の食育目標

0 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す。

1 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す。

2 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す。おはしの使い方も練習し始めます。



＜調理員＞

- なかつがわ あすか
- はたおか みちえ

＜栄養士＞

- しぶや あや
- よろしくお願いします。

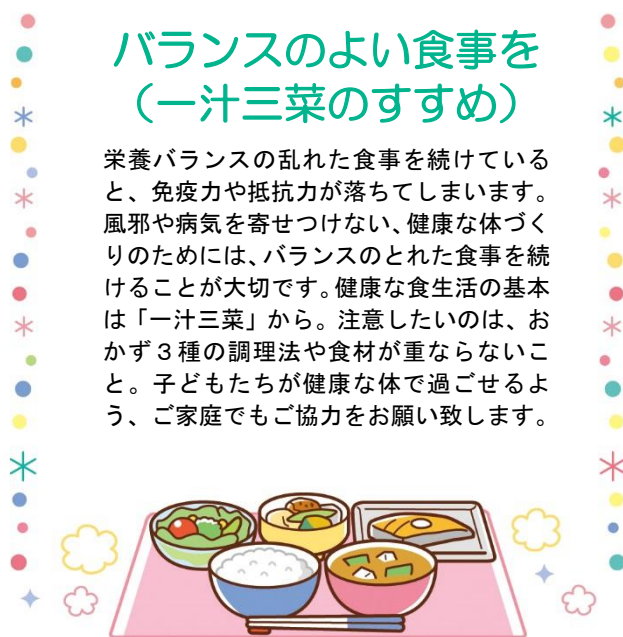
保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていると思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知るとは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思っています。



バランスのよい食事を（一汁三菜のすすめ）

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。