



4月 給食だよ!

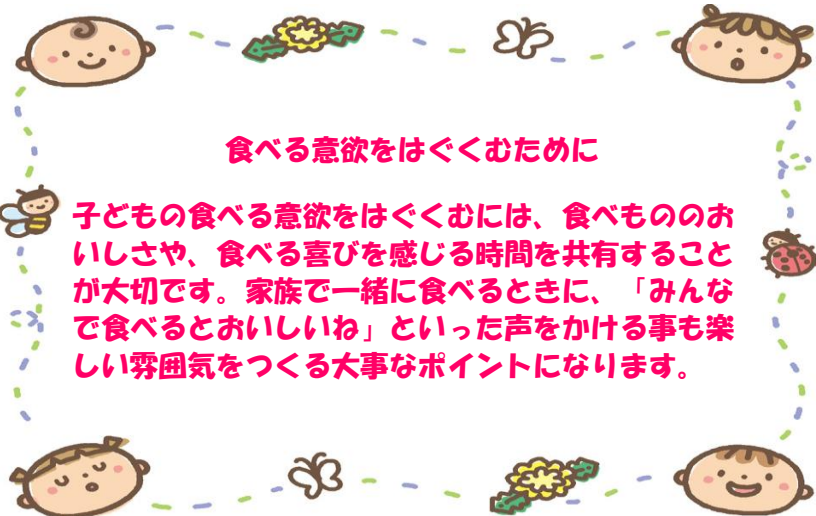


入園・進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園しましょう(´▽`)

「食育」ってなんだろう?

食育とは

「食育」とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識とバランスのよい食事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。食べることは、児期の「食育」はとても重要です。健康的な食習慣を身に生涯にわたって続く基本的な営みですから、その基礎を培う乳幼児期とともに、だれかと食事を楽しんだり、野菜を栽培・収穫したり、旬の食材や郷土料理を味わったりするなどの生活を通して、心と体の健康を維持しながら「しっかり食べる力」を育てていくことが求められます。



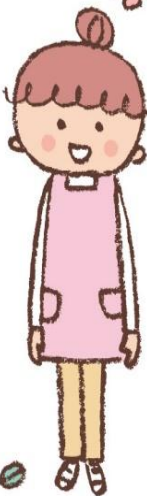
食べる意欲をはぐくむために

子どもの食べる意欲をはぐくむには、食べもののおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。家族と一緒に食べるときに、「みんなで食べるとおいしいね」といった声をかける事も楽しい雰囲気をつくる大事なポイントになります。

早起きから、1日のリズムを作りましょう!

- 朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
- 朝ご飯をよく噛んで食べる
- 昼間、よく運動する
- 午睡は、午後3時頃には切り上げる
- 寝る前のお約束ごと・・・就寝儀式・眠りの小物など
- 暗い部屋でゆっくり眠る

子供たちの育ちの大切な時期。沢山食べて大きくなってほしいです。保育園給食で苦手な食材が1つでも克服できると嬉しいです。私たち職員一同、安全で安心な給食の提供に努めます。1年間よろしくお願ひします。



外から帰ってきたら、手を洗いましょう

