



ご入園、ご進級おめでとうございます。

ひなた保育園

ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。子ども達に食べる事が好きになってもらえるように、旬のものや行事食を大切にしながら、おいしい給食を作っています。宜しくお願い致します。



食育方針について

食育目標

- ◎楽しく食べて元気な心と身体を作る
- ◎食べたいもの、好きなものが増える

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

ひなた保育園では、左記のような食育目標を設定しています。「食べる事」は、生涯を通して生活と健康に関わる大切な事で、食のスタート地点の今、「食べる事は、楽しい」という気持ちを育てることが大切です。焦らず、ゆっくり、それぞれの年齢に応じた目標を立て、食への関心が育つといいですね。また、ひなた保育園では、年間を通してお米作りを行います。育つ過程を学んだり、協力することで協調性が育まれたりします。また、自分たちで栽培したことから、食べる意欲が湧いてます。

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると良いことがたくさんあります。保育園で元気に過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。

【朝ごはんの役割】

- 体温の上昇で元気に活動する
- 生活リズムが整い健康になる
- 便秘予防・解消になる
- 脳を活発に働かせる
- 免疫力を上げる

【朝ごはんにおすすめの栄養素】

①炭水化物

ごはん、パン、芋など

②たんぱく質

牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵料理、納豆、ハム、魚など

③ビタミン、ミネラルを含むもの

野菜スープ、みそ汁、カット野菜、ミニトマト、くだものなど

①～③をそれぞれ組み合わせて食べるとバランスのよい朝食になります。忙しい朝はそのまま食べられる納豆やバナナ、ヨーグルトなどを利用するのもいいし、前日の残りや前日に野菜をカットしておき、当日は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。朝はなかなか食べられない子供は、食べやすいものから少しずつ増やしていきましょう。

