

# 食育だより

2022  
4月

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。初めての給食に戸惑うお子さまもいることでしょう。先生や友だちと一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。食事面で何か困りごとなどがありましたら、気軽にご相談ください。



## 《食育方針について》

### 食育目標

- ◎楽しく食べて、元気な心と身体をつくる
- ◎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。目標や年齢に応じた参加方法でクッキング保育を行い、食への興味を広げていきます。また、ひなた保育園では年間を通してお米作りや野菜作りを行います。食への関心が高まるだけでなく、収穫までの間に様々な生き物との出会いで生態系を学び、協力して作ることで協調性が育まれていきます。また、自分たちで栽培したことから、食べる意欲が湧いていきます。

## 朝ごはんを食べましょう！

誰もが朝ご飯は大切だと理解しているものですが、子どもにとって朝ご飯をしっかりと食べることは、具体的にどのようなメリットがあるのでしょうか。

- ◆体温を上昇させ目を覚ます
- ◆血糖値が高まり脳が動くようになる
- ◆生活リズムがつき健康になる
- ◆免疫力を上げる
- ◆便秘の予防・解消になる

どうしても朝食を食べられない子どもには、主食にフルーツなどを与えましょう。まずは、口にいられてくれる事を目標に朝食を食べる習慣がついてきたら徐々に量や種類を増やして行きましょう。生活リズムや食事のリズムをしっかりと作り健康な体に育てましょう。

朝ごはんを食べていない人は

まずは早起きをして食べやすいもので食べる習慣をつけよう



← ステップ1がクリア出来たら

もう1品増やして！野菜や果物などを足してみよう



← ステップ2がクリア出来たら

組み合わせて食べよう

