

# 食育だより

2023

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。子ども達に食べる事が好きになってもらえるように、旬のものや行事食などを大切にしながら、おいしい給食を作っていきたいと思っています。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。「食べること」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や野菜作りを行います。育つ過程が知れたり、協力することで協調性が育まれたりします。また、自分達で栽培したことから、食べる意欲が湧いていきます。

## 旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。春が旬の野菜をいくつか紹介します。

- ・春キャベツ… ビタミンUが胃粘膜を保護、丈夫にします。ビタミンCが力を高めます。春キャベツは、葉が柔らかいのでサラダで食べるのもおすすめです。

- ・アスパラガス…アスパラギン酸、ビタミン類が豊富です。アスパラギン酸はアスパラガスから発見された成分で疲労回復などに効果があります。

- ・たけのこ… 便秘予防改善等に効果のある食物繊維が豊富です。

- ・えんどう… 豆が大きくなる前に収穫してさやごと食べるさやえんどう（きぬさや）と、さやの中の豆だけ食べるグリーンピースに分けられます。グリーンピースをさやごと食べられるように改良されたスナックえんどうもあります。