



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

ひなた保育園では、右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きます。

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



年齢	クラス名	食育計画
0歳児	つくし	◎食べることに興味を持つ ・安心と安らぎの中でミルクを飲む心地よさを味わう ・様々な食べ物を見て触って味わい、自分で進んで食べようとする
1歳児	せり	◎食に興味を持ち、楽しく食べる ・様々な食べ物を見て触って味わい、自分で進んで食べようとする
2歳児	のいちご	◎意欲的に食べるようになる ・安心できる雰囲気の中で進んで食事をする ・スプーンやフォークを正しく持って食べる
3歳児	みつば	◎食べる楽しさを知る ・保育士や友だちと一緒に食べる ・食事に必要な基本的な態度や習慣を身につける
4歳児	ふきのとう	◎食べ物と栄養の関心に興味を持つ ・野菜の栽培、収穫、調理などを通して食材への興味を広げる ・食事に必要な基本的な態度や習慣を身につける
5歳児	たけのこ	◎食べ物と栄養の関係や、身体の仕組みを知る ・健康と食べ物に関係に気が付く ・食事にふさわしい環境を自ら考え、落ち着いた雰囲気の中で食事をする

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると体温が上がり、脳も腸も活発に働き、体が元気になります。また、生活リズムが整い健康になります。保育園で元気に活動するためにも朝ごはんをしっかりと摂るようにしましょう。

【朝ごはん作りのポイント】

・手軽に食べられるものを利用

納豆・しらす・かつお節・のり・ごま・ピザ用チーズ・ツナ・鮭フレーク・レタス・ハム・ヨーグルト・牛乳・卵・バナナなど。

・夕食の残り物を利用

多めに作っておく。そのまま、またはおにぎりに混ぜてもいい。

・前日の夜に下準備

味噌汁やスープの具材を切っておく。具材に火を通して、朝、味噌やコンソメを入れるだけ。



旬の食材 たけのこ

腸内環境を整える食物繊維や塩分の排出を促すカリウムを多く含みます。水煮たけのこの白い粉は、チロシンといううまみ成分で、脳の活性化、やる気や集中力を高めてくれる効果があります。柔らかい先端部分はお吸い物や酢の物に、中央部分は煮物や炒め物などに向いています。

毎年、たけのこ組さんがたけのこ掘りに行ってきます。採れたてのたけのこで旬を味わいたいですね。