



2026

4月

ひなた保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。
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
- ◎お腹がすくリズムを作る

食育方針について

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きます。

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	◎食べ物と栄養の関係に興味を持つ ・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 ・健康と食べ物との関係に気が付く ・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



春野菜の特徴



苦みや香りの強さ

春野菜には、ふきのとうやたららの芽、菜の花など、独特の苦みや香りを持つものが多くあります。これらの苦み成分は、冬の間にとまった老廃物の排出を促し、新陳代謝を高める効果があるとされています。

みずみずしさと柔らかさ



春キャベツや新玉ねぎ、新じゃが芋など「新」が付く春野菜は、他の季節に比べて葉や実が柔らかく、みずみずしい食感が特徴です。