

# 食育だより

2021  
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。初めての給食に戸惑うお子様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。



## 〈食育方針について〉

ひなた保育園では【◎楽しく食べて、元気な心と身体をつくる◎お腹がすくリズムを作る◎食べたいもの、好きなものが増える】を食育目標にしています。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 ・安心して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つく ・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

今年度も栄養士・調理員は、安全でおいしく子どもたちが園でも健やかな生活を送ることができるよう、食事づくりに努めてまいりますのでよろしくお願い致します。

## 4月 旬の食材

アスパラガス、かぶ、ごぼう、グリーンピース、せり、ふき、みつば、のびる、しいたけ、そらまめ、たけのこ、玉ねぎ、レタス、グレープフルーツ、さわか、ひじき



## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、身体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで脳が目覚める。
- 一日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

