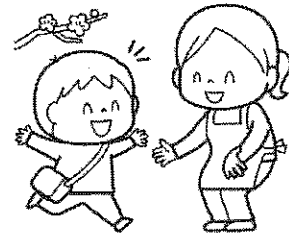


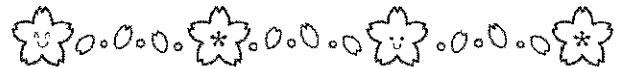
食育だより

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えます。職員一同、子どもたちを喜んで迎えたいと思います。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、エレベーターの前にその日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、日々工夫をこらしてまいります。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくりズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

こどもの食の世界が 広がるように

こどもの食の世界は、ご家庭で築かれています。園では、ほんの少し食の世界を広げるお手伝いをさせていただきます。毎月13日の一汁三菜の日に、日本の食文化を継承するため「郷土料理」を、19日の食育の日には、いろいろな種類の食べ物や料理を味わうため、地場産物や世界の料理を提供します。曜日によっては提供日が前後します。4月は地元鴨川にスポットを当てました。楽しく、美味しく、子どもたちが、笑顔になる給食を届けます。



1年間の食育目標

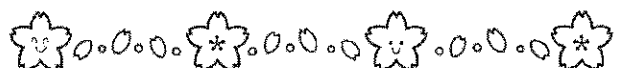
0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ

自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を高め、また、規則正しい生活リズムで身体を動かし、空腹感を感じられるようにします。

2歳児…基本的な食べ方を身につける

食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促します。

年明けにはお箸を取り入れ、トライする時間を決めてお箸の練習をし、無理強いさせないようにします。





4月 こんだてひょう



2024年

baby 3歳未満児

Table with 7 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤: 血や肉になる, 黄: 熱や力となる, 緑: 調子をととのえる, 栄養価. Rows list daily meals and snacks with their ingredients and nutritional values.

Summary table with 2 rows: 1か月の平均栄養価 (おやつ含む), 1か月の目標値 (おやつ含む). Columns include エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量.

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

