



ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も、子ども達が様々な体験を通して食べる喜びや、食事に興味や関心が持てるような環境作りに努め、「安全でおいしい給食」を提供してまいります。

～保育園の食事について～

子どもが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、また、子どもの健康支援のために「食」はとても大切です。保育園では下記のことを基に、子ども達の「食」を大切にしています。

～食育の5項目～

- ・食を通じて、健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う
- ・食を通じて、人と親しみを支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う
- ・食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う
- ・食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う
- ・食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う

「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(H16.3 厚労省)

献立は、日本食を大切にしながら子ども達の嗜好も考え、旬の食材や行事食、郷土料理も取り入れています。また、乳幼児は味覚の発達が著しい時期なので、素材の味が分かるように薄味を心がけています。昆布、かつお節、煮干などの「だし」を効かせると、薄味でもおいしくなり素材の味も引き立ちます。

味覚には「甘味、塩味、酸味、うま味、苦味」の5種類があり、離乳食からはじまる食の体験によって作られていきます。様々な食べ物を大人と一緒に味わい、子どもの味覚を広げていきましょう。



早寝 早起き 朝ごはん ～朝ごはんを食べて登園しましょう～

《朝ごはんの働き》

- ・体や脳にエネルギーが送られ、睡眠中に下がった体温が上がりすっきりと目が覚めます。
- ・胃や腸が動き、便通がよくなります。



どのような食事が良い？

赤・黄・緑のグループからそれぞれ選び、そろえて食べるとバランスがよくなります。

- ①【穀類・いも・砂糖・油脂】主に、体を動かすエネルギー源となる
- ②【肉・魚・豆・卵・乳】主に、血や筋肉をつくる
- ③【野菜・きのこ・海藻・果物】主に、体の調子を整える



左記載の「予定献立表」に、昼食に使われている食品のグループ分けをしています。参考にしてください。