



ご入園、ご進級おめでとうございます。こども園では、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。

### ～こども園の食事について～

お子さん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、健康支援のために「食」はとても大切です。こども園では下記のことを基に、お子さん達の「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力を養う
- ・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お子さんの嗜好も考え、旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れています。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



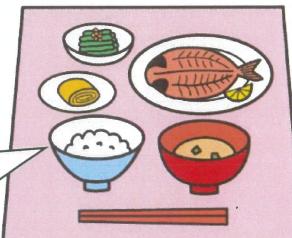
体験によって作られています。様々な食べ物を大人と一緒に味わい  
お子さんの味覚を広げていきましょう。

### 早寝 早起き 朝ごはん ～朝食は大切なエネルギー源～

#### エネルギー源となる炭水化物

炭水化物は脳や体のエネルギー源となる栄養素の1つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳の成長を支えるためにも炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。

【引用：子どもの栄養 2022年4月号】



#### 朝食と生活リズムの関係

朝ごはんを食べると、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身体が活動しやすい状態になります。また胃や腸が動き始め、便通がよくなる効果があります。朝ごはんを食べるためにも早寝、早起きし、決まった時間に食事をとり、規則正しい生活習慣を身に付け、元気に登園しましょう。