



# 食育だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。  
今年度も旬を感じさせる給食の提供と共に、食に興味がわくよう私たちも心がけていきます。  
新たなスタートと共に何事にも挑戦していけるよう頑張っていきましょう！  
お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽に声をかけてください。

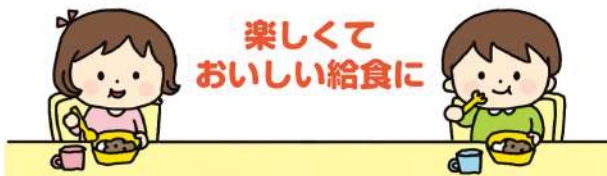


## 食育ってどんなこと？

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



楽しくて  
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ 食事・おやつは手作り中心に提供
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

**アレルギー検査は定期的に**

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

👧 🧑 👧 + 1年間よろしくお祈りします! + 👧 👧 👧