



食育だより

きらら保育園 令和2年 4月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

新年度を迎えました

ご入園、ご進級おめでとうございます。

4月の保育園、こどもたちは新しい環境の中で不安と緊張、戸惑いながらのスタートです。

子どもひとりひとりが園生活に慣れ親しんでいく過程はさまざまですが、みんなで食事をする雰囲気は安心して過ごせる「心のよりどころ」ともなる場です。

「園の食事が待ち遠しい! 楽しい!」という気持ちにつながるようにすすめていきたいものです。

保育園の給食



保育園の給食は

★幼児食 ★離乳食(3~4段階) ★午前のおやつ ★午後のおやつ
★アレルギー対応食 ★延長保育補助食 ★行事食
など多様な給食内容となっています。



きらら保育園では、主食の雑穀ご飯を中心に、主菜には、肉、魚、豆腐など良質のたんぱく質食品を、副菜は旬の野菜を使用し、汁物や季節のフルーツをそろえ、「一汁三菜」を小さい頃から意識して栄養のバランスがとれるよう準備しております。

厨房の場所もこどもたちの顔が見えるつくりになっており、毎日調理場の職員がこどもたちのことを一番に考えて、食べやすいように切り方や盛り付けなどを工夫して作ることができていることも特徴的です。

こどもたちも、自分たちのために作ってくれている姿を見て過ごしますから食後に自然と「ごちそうさまでした、おいしかった!」と感謝の言葉かけができることも、食育の一環としてとても微笑ましい光景です。

園内にその日の食事サンプルを展示しております。ぜひご覧になってお帰りの際には、お子さんと内容を共有されて、会話にお役立ていただきたいと思っております。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日の生活のスタートです。

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ボーっとしてケガにつながったりイライラしたり元気に遊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は大切な栄養源。お友達とたくさん活動で

