

朝ごはんは元気のもと!

子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、十分な睡眠、運動、食事の習慣です。特に朝ごはんを食べると、眠っていた脳やからだの“目覚めスイッチ”が入り、1日を元気にスタートさせることができます。

朝は食欲のない子どもも多いので、早起きをして、ゆっくりと食事のとれるようにすることも大切です。子どもたちが元気に楽しく園生活を送れるよう、朝ごはんの習慣をつけていきたいですね。



朝ごはんのあとは、ゆっくりうんち

人間のからだは、朝ごはんを食べてから10分後くらいが、一番うんちがしたくなるようにできています。朝は何かと慌しく、起きたらすぐにごはん、着替えをすませて登園…ということもあるかもしれません。しかし、毎日うんちを我慢していると、やがて便秘体質になってしまうので要注意です。

朝はゆとりをもって起き、ごはんのあとは家のトイレでうんちをする習慣をつけましょう。



給食室からのお知らせ

園での給食づくりは、子どもたちに食材の持つおいしさを味わってもらうために、旬の素材を積極的に取り入れ、薄味を心がけています。子どもたちの一食の量もみていただけるように、献立のサンプルは、事務所の前に展示していますので、降園の際はぜひご覧になってください。

また、白組のお当番さんが、毎日給食の材料を赤・黄・緑に色分けした「食育ボード」も階段手前に掲示しますので併せてご覧ください。

食育だよりおよび給食献立表について

食育だよりではいろいろな食の情報や保育園での食育体験、レシピ紹介などを掲載していきます。給食献立表では、旬の食材や地産地消献立をしっかりと取り入れながら、毎日の給食を安全で美味しく食べてもらえるようにと考えています。また、行事食や郷土料理、そして、バイキングランチなどを取り入れ、子どもたちの給食時間が楽しみでワクワクするよう献立を計画していきます!

一年間、ご家庭での食育や食事づくりの参考にさせていただけるおたよりをお届けしたいと思っていますのでよろしくお願ひします。



4月食育だよ!



ご入園・ご進級おめでとうございます

穏やかな春の陽気に包まれ、入園・進級の日を迎えました。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。作陽保育園では、様々な食の経験を通して、子どもたちの食との出会いを大切にしていきます。また、日常保育の中でも食育を意識して活動していきます。

子どもたちは、毎日の食事や栽培活動、クッキング活動などを通して、日々新しい発見をしていきます。「みんなで作った〇〇おいしかったね」「この野菜知ってるよ!」といった声を聞くと本当にうれしく感じます。

「食育だよ!」では、園での食育活動の様子や食にまつわる様々な情報をお届けしていきます。よろしくお願いたします。



ご家庭でも楽しく食育を...



食育とは...

様々な経験を通して、食に関する知識とバランスの良い食事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。食べることは生涯にわたって続くことです。その基礎を培う乳幼児期の食育はとても重要になります。作陽保育園では、健康的な食習慣を身につけるとともに、誰かと食事を楽しんだり、栽培や収穫、旬の食材や郷土料理を味わう活動を通して、心とからだの健康を維持しながら「食を営む力」(しっかり食べる力)を育てていきます。

お腹がすくリズムの持てる子ども

十分に眠って、たくさん遊び、規則正しい食事をしながら生活リズムを整えていく中で、「お腹がすいた」「食べたい」という感覚をもち、それを満たす心地よさを実感できるようにしましょう。



食べたいもの、

好きなものが増える子ども

栽培・収穫・調理などの体験を通して、食べ物に親しみ、興味をもって「食べてみよう!」という気持ちを育みましょう。そして、子ども自身が成長に必要なものを選んで食べることができるようにつなげていきましょう。

楽しく食べる 子ども

いっしょに

食べたい人がいる子ども

家族や友だちと楽しく食事をしたり、協力合せて食事の準備するなど、人とのかわりを通し、信頼感や愛着が形成されていく中で食事への意欲(食事を楽しみにする気持ち)を育てます。

食事づくり、

準備にかかわる子ども

クッキングや食事の準備の手伝いなどを通して、食べるまでの過程を知り、食事ができることの喜びや、作ってくれる人への感謝の気持ちを育てましょう。

食べものを

話題にする子ども

食に関する様々な体験や作る人との触れ合いを通して、食べものや食事への興味を高めます。自分の健康や食べもののことを話題にするようになり、食事の大切さに気づきます。