

しっかり食べよう朝ご飯

朝ご飯は、眠っている間に低下した体温を上昇させ、脳の働きを活発にするためにとっても大切です。また、腸も刺激され便が出やすくなります。朝食を抜いたり、パンやご飯だけの朝食だと、低体温や集中力の低下となりたくさん遊ぶことができません。早寝・早起きを心がけ、バランスの取れた朝ご飯を食べてくるようにしましょう。また、朝ご飯の後はトイレに行く習慣をつけましょう。

ウンチで健康チェック

ウンチは毎日の健康状態を教えてくれる、からだからのおたよりです。野菜を食べず、好きなものばかり食べていると、水分や食物繊維が足りず、ころころウンチ。冷たいものをたくさん食べると、腸が冷えてびちびちウンチ。また、運動不足になると、細いひよろひよろウンチになります。健康なウンチは、においも少なく、黄色っぽい茶色でバナナのような形をしています。朝、ウンチが出たらチェックしてみてくださいね。

旬の食材を知ろう

いちご

子どもに大人気のいちごは、ビタミンCをたくさん含んでいて、からだの血管や皮膚の粘膜を強くし、免疫力を高めてくれます。

環境が変わり疲れやすいこの時期、いちごを食べて元気に過ごしましょう。

子どもに必要な

栄養素

鉄分

乳幼児期から成長期にかけて子どものからだは鉄分を多く必要とします。鉄分はからだに吸収されにくい栄養素です。レバーや納豆・ブリなどは緑黄色野菜と組み合わせることで鉄分の吸収が高まります。

保育園では19日に鉄分たっぷり献立となっています。お楽しみに！

給食室からのお知らせ

園での給食づくりでは、子どもたちに食材の持つ美味しさを味わってもらうため、地産地消に心がけ、旬の食材を使用し薄味を心がけています。給食の内容や分量をみていただけるように、子どもの1日の給食のサンプルを、職員室前の廊下に展示しています。降園の時にはお子様と一緒にぜひ、ご覧になってください。

また、白組さんが当番活動の1つとして、給食食材を赤・黄・緑の三色に色分けした「食育ボード」も掲示していますので併せてご覧ください。





4月の食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます

桜や色とりどりの花とともに新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。子どもたちは、毎日給食室に当番活動でお手伝いに来てくれます。その笑顔と元気に力をもらって頑張っています。作陽保育園では、様々な食の経験や子どもたちの食との出会いを大切にしていきます。日常保育の中でも食育を意識して活動していきたいと思ひます。栽培活動や毎日の食事を通して、子どもたちと一緒にいろいろな発見をしていきたいと思ひます。

「食育だより」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

早寝早起きをして、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

保護者や友だちと楽しく食事をしたり、協力し合って食事の準備するなど、人とか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を感じられるように、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てましょう。

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、自分の健康や食べもの、食事を話題にするようになり、食事の大切さに気づかせることができます。

