



# 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ん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。よろしくお願ひいたします。



## 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

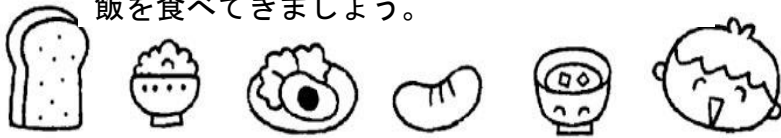
食に関する様々な体験や作る人との触れ合いを通して、食べものや食事への興味を高めます。自分の健康や食べもののことを話題にするようになり、食事の大切さに気づかせることができます。



# 朝ごはんを食べて元気な1日



朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時のからだはエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ご飯を食べることで体温が上がり、眠っていた脳やからだにスイッチが入ります。朝ご飯を食べないとボーッとしたり、イライラして元気に遊ぶことができません。1回の量があまり多く食べられない子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達と活動ができるようにしっかり朝ご飯を食べてきましょう。

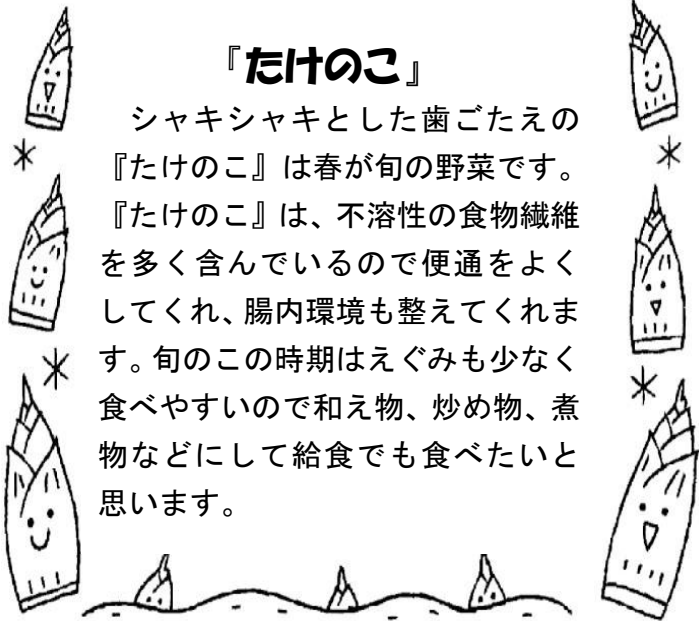


## 食事のマナー

「3歳までの食事習慣は一生もの」といわれるほど幼児期のマナーは大切です。マナーといえど難しく聞こえるかもしれませんが、食事のあいさつや、配膳の仕方、食器や箸の持ち方など、年齢に応じてできる食事の習慣です。保育園では、1年を通して子どもたちにわかりやすいように、イラストやクイズにして伝えていきたいと思っております。ご家庭でも気を付けてみてくださいね。

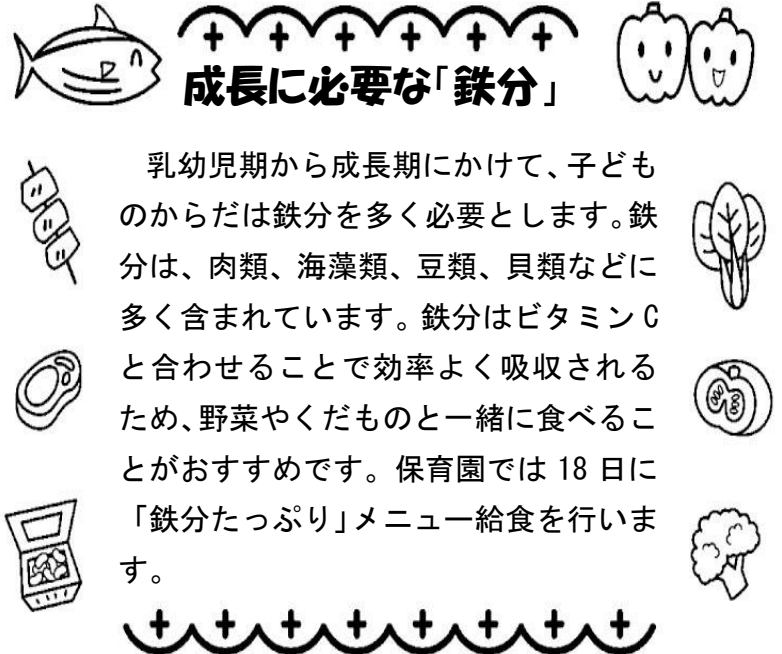
## 『たけのこ』

シャキシャキとした歯ごたえの『たけのこ』は春が旬の野菜です。『たけのこ』は、不溶性の食物繊維を多く含んでいるので便通をよくしてくれ、腸内環境も整えてくれます。旬のこの時期はえぐみも少なく食べやすいので和え物、炒め物、煮物などにして給食でも食べたいと思います。



## 成長に必要な「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、肉類、海藻類、豆類、貝類などに多く含まれています。鉄分はビタミンCと合わせることで効率よく吸収されるため、野菜やくだものと一緒に食べることがおすすめです。保育園では18日に「鉄分たっぷり」メニュー給食を行います。



## 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。

