

★ 4月給食だよ！ ★

ご入園、ご進級おめでとうございます。
期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。
食は心の糧でもあります❀❀
早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ほっとする時間になるようお願いしております。

そもそも食育ってなあに??

子どもたちの健康を取り巻く問題として、朝ごはんを食べない、偏った栄養しか取れていない、食生活の乱れ、肥満、痩せすぎなどが深刻化しており、これらを解決するためにあるのが「食育」です。

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- 食事のマナーなどの社会性
- 食事の重要性や心の健康
- 安全や品質など食品を選択する能力
- 地域の産物や歴史など食文化の理解など...



☆これらのことを子供のときから身に付けておくことがとても大切です☆

乳幼児向けの食育

①おなかが空くリズムを持たせる よく遊び、よく寝る

②家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

一緒に
おいしい♪

③栽培、収穫、調理を通して食べ物に触れる 体験☆

④食べ物や身体のことを話題にする

今日の給食は何かな？

【職員紹介】 4月より栄養士としててんとう虫の仲間入りしました、
青山亜里砂と申します。よろしくお願ひ致します！