

4月食育だよ!

ご入園、ご進級おめでとうございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。園では、おいしい給食を用意して、楽しい園生活を支えてまいります。どうぞよろしく願いいたします。



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。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ぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



食事と語りかけ

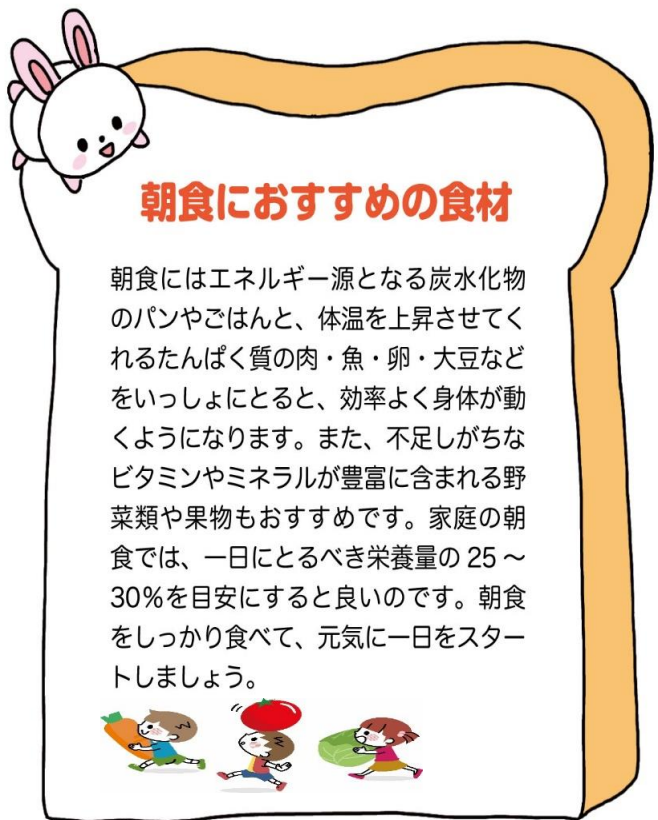
食事時の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚・聴覚・視覚・嗅覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語(モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など)で表現したりすると子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事時の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。



園の給食は、通常3人体制で調理していますが、お誕生会など行事食の時は4人で作っております。どのような食材をつかってるのか? どの様な切り方をしているのか? など、知りたい方は、どうぞ遠慮なく見いらして、お聞きください。お待ちしております。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



五感

