



# 食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～

令和6年4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートします。食を通じて体も心も豊かに成長できるよう「安心・安全・おいしい」給食を作っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



## 食育教室の様子



「食を営む力」を育むため、ゲームやクイズを取り入れながら楽しく食育教室を行ったり、クッキーやお団子、ピザなど子どもたちと一緒に作っておやつ時間に食べたりしています。

今年もいろいろと計画しているので楽しみに！

### 〔栄養面について〕

当園では、給食とおやつで子供たちが一日に必要な栄養量の約40%程度摂取できるように献立を作成しています。新入園児のお子さんは、給食に慣れるまで量を調整しながら様子を見ていきます。



子どもの節句や七夕など行事があるときは、給食とおやつをかわいくデコレーションして子どもたちに喜んでもらえるように工夫して作っています。子どもたちに「食べることは楽しんだよ」と日々の給食、おやつ、行事食で伝えていけたらと考えています。

## 朝ごはんをしっかりとうろう

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを抜いたり、量が少なかったりすると、ボーッしたり、おなかがすいてイライラしてしまいます。外で思いっきり遊ぶためにも朝ごはんはとても大切です。

### 朝ごはんの効果

- ①体や脳のエネルギーになる
- ②体温が上がる
- ③脳の働きを活発にする。
- ④排便を促す。

### 簡単に食べられる

### おすすめの朝ごはん

おにぎり・パン・ヨーグルト・バナナ・野菜ジュースなど  
前の日に多めに作った味噌汁などもおすすめです。