

4 給食たより

春になり、心躍る季節になりました。また一つお兄さんお姉さんになったお子様が、わくわく楽しい園生活が送れるよう、給食室からお子様の成長を見守ってまいります。1年間よろしくお願ひ致します！

3色の仲間をバランスよく食べましょう！

食べものの栄養や働きによって食品を赤、黄、緑で分け、わかりやすく示しています。1日の食事メニューを考える時は、色が全部揃っているよう心がけましょう。



黄色の仲間の食べ物を食べると
エネルギーになって体を動かすよ！

赤色の仲間の食べ物を食べると
血や肉になって
体を作るもとになるよ！

緑色の仲間の食べ物を食べると
体の調子を整えて
病気をしないようにするよ！

早寝早起き

園生活に慣れるまでは、生活リズムが整わず体調も不安定になりがちです。睡眠時間をしっかり確保し、食事は規則正しい時間に摂ることが理想ですが、まずは食べるチカラを養うことも必要です。新しい生活に慣れるまで、リズムを作ることができ環境を整えてあげてください。



身につけたい

食事のマナー

朝ご飯を食べて元気に過ごそう

朝ご飯は、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせ、生活のリズムを整える役割があります。胃や腸を動かして体の中から目覚めましょう。体を温める効果があり、しっかり食べて体温を高くすると、体の代謝がよくなって風邪や肥満を予防します。朝は体も脳も空腹状態です。朝ご飯をしっかり食べることで、集中力や注意力、記憶力が高まります。また、3色の仲間をそろえてバランスのとれた朝ご飯を心がけましょう。

★朝ご飯を食べるために必要なことは？

- ・早寝早起きをして生活リズムを整えよう。
- ・夜遅くの食事、お菓子はやめよう。
- ・家族一緒にみんなで食べよう。



食べ物を食べる前には手を洗う習慣を身につけましょう。ご家庭でも正しい手洗いができるような声をかけながら一緒に取り組みましょう。食事空間が清潔だと気持ちのいい食事時間を過ごすことができますし、食中毒などの衛生面も安心です。

食育ってどんなこと？



食育とは、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択するチカラを育み、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。乳幼児期は、その後の人生の食習慣の基礎を決定づける大切な時期です。食への興味や好奇心を育てていきましょう。家族や友達と食卓を囲み、楽しい食事の時間を過ごすことや多くの食材や料理があること、食事マナーを学ぶ上でも重要な時期になります。

知識の発達に合わせた食育を

味覚の発達ピークは3歳～4歳頃と考えられていて、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になるといわれています。そのため、小さい頃からいろいろな味を経験し、味覚の幅を広げておくことが味覚の発達につながるといわれています。

