

4 給食だより

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年間よろしくお願い致します！



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、多くの食材や料理があることや食事マナーを学ぶ機会を作ることが重要な時期になります。

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る環境を整えてあげてください。



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させ、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。

