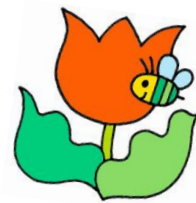




4月の食育だよ!



令和4年4月1日発行

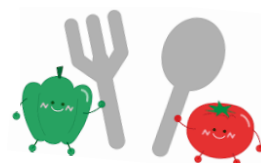
ご入園、ご進級おめでとうございます!

どきどきわくわくの新年度がスタートしました。最初は環境の違いに戸惑う子ども達もいるかもしれませんが、徐々にお友だちと一緒に食べる給食の時間が楽しみの1つになればいいなと思います。

毎日安心安全なおいしい給食を提供し、食を通して子ども達の成長を見守っていきたいと思います。



～保育所の給食について～



乳幼児は、発育が盛んで、活動も活発ですので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。また、食習慣の基礎が幼児期に作られますので、この時期に良い食習慣をしっかりつけることが重要です。

保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。

◆保育所での給食をスムーズに進めるために・・・

- ・保育所で初めて食べることを避けるために、まだ食べたことのない食材は、何回か家庭のメニューに取り入れてみましょう。
- ・誤嚥や窒息を予防するためには、噛む力を育てることも大切です。保育所だけで身につけることはなかなか難しいので、家庭でも使用する食材や大きさ、調理法等を工夫して、噛む練習をしていきましょう。
- ・朝ごはんの時間が遅くなって給食が食べられない、朝ごはんを食べる時間がなくて元気が出ない…といったことがないように、早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- ・食物アレルギーや食欲のことなど、食事のことで気になることは、保育士や給食職員に相談してください。給食を楽しんで食べるができるように、保育所の職員みんなでご一緒して関わっていきます。

3月のおたのしみ給食の紹介をします!

ひなまつりメニュー

- ・五種の手毬寿司
- ・野菜の肉巻き
- ・菜の花のごま和え
- ・潮汁
- ・菱餅風ゼリー



4月のお楽しみ
給食は
8日(金)です。