



ご入園、ご進級おめでとうございます。
子ども達は、新しい環境の中で、不安と緊張、戸惑いながらのスタートかと思います。そんな中でも、みんなで集まって食事する雰囲気は、安心して過ごせる「心のよりどころ」ともなる場です。「園の給食が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるように進めていきたいと思っています。

ひしのみこども園には、給食室があり、作り立ての温かくて美味しい給食を毎日食べることができます。お子さんが初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれませんが、皆で楽しく給食を食べることで、徐々に食べられる食材も増えていくことと思います。ご家庭でも、毎月配布する献立表を参考に、「今日は何を食べたの？」「どんな食材が入っていたか分かるかな？」など、食を通じてお子さんとの会話を楽しんでみてください。

また、今年度も試食会を予定しておりますので、是非、ご参加をお待ちしております。

早寝、早起き 朝ごはん！！

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは、食事を美味しく楽しく食べ、一日を元気に過ごすために、子どもの頃から身につけておきたい「食育」のひとつです。

全国の小学校で、学習意欲や体力、気力低下の要因のひとつとして、寝不足や朝食を食べない子が増えていることが問題となっています。

お子さんが、1日の生活を元気に楽しく過ごすために、「葉や絵、早起き、朝ごはん」の生活習慣がとても大切であることを教えてください。

朝、お子さんはおなかがすいて目覚めていますか？



食育の目標

初めての集団生活や進級で、緊張と不安がいっぱいという子どももいますが、心配はいりません。焦らずに園生活の楽しさを伝えていきたいと思っています。

「食育」を、家庭と園とを結ぶ「育ち」のかけ橋として、協力しながら進めていきましょう。

いちご ひよこ

「食べたい」という
意欲を育てる

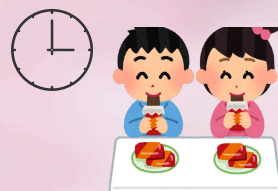
徐々に園での生活に慣れ、安心して食べられるようになります。



もも

食べ物や料理に慣れ
食具を使って食べる

生活習慣の基礎が身に付くようになり、食事のリズムを身に付けます。食べるための技術的な能力を身につけていきます。



年少

なんでも食べる

保育者や友だちとのふれあいの中で、何でも食べることの大切さを知らせます。



年中

「楽しく食べる」
感覚を育てる

食事時間での約束やマナーを身につけ、友達や保育者と共に食べる楽しさを味わうようにします。



年長

食べるための
「技」「知識」を身に付ける

年長児になった自覚を持たせ、給食の準備にも関わらせて、食べ物と体の関係に関心を持ち、食事の大切さを実感するようにします。



給食レシピの紹介

材料

- ・ さわら
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 小麦粉
- ・ カレー粉
- ・ バター

作り方

- ①さわらに塩、こしょうをする。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ、さわらにまぶす。
- ③油をひいたフライパンで片面を焼き、ひっくり返して、上にバターをのせて、中心に火が通るまで焼く。

