



食育だより



No. 1

新しい環境からくる疲れが出てきて、体調を崩しやすい時期ですが、ご飯をきちんと食べて睡眠を十分にとって、元気に過ごしていきましょう！今年度も宜しくお願いいたします。

〇なないろ園が取り組んでいる食育



食育の取り組みは、毎日の給食を楽しい雰囲気の中でおいしく食べることを大切に、保育教諭と共に進めています。おいしく食べるためには、保育の基本でもある「遊ぶ・食べる・眠る」といった繰り返しのリズムが大切だと感じています。

また、乳児やアレルギー児について個別的な配慮にも取り組んでいます。楽しい給食の時間にするため、子供たち自身が準備にも関わることで、食事の仕方が身につき食べることを楽しめるよう配慮しています。

〇献立作成の3つのポイント



- ① 食材から出る旨味やだし汁をしっかりと味わえるよう、薄味を意識しています。味噌汁等は塩分濃度計を使用し、0.5%前後を維持しつつもおいしく食べることができるように調味しています。
- ② 噛む食材を取り入れています。週3回はごぼう、れんこんなどの根菜類、おやつにはすもめ、いりこ、フランスパンを提供しています。乳幼児期から奥歯を使ってしっかりと噛むことで顎が鍛えられ、歯並びもよくなるといった効果があります。
- ③ 納豆・麴・甘酒などの発酵食品を多く取り入れています。健康的な体を作るために、発酵食品に含まれる乳酸菌を摂取できる献立になっています。

*** 食事面で気になる点がありましたら、お気軽に栄養士にご相談ください。
園とご家庭との連携で、お子さんへの食育を進めていきましょう♪**

【4月、5月の旬の食材】

春キャベツ、新玉ねぎ、わらび、アスパラガス、筍等があります。
食材の匂いをかいだり、触れたり、断面を観察したりします。
食育活動の内容は展示食と一緒に掲示していますのでご覧ください。



手づかみ食べ、自分で自分で ☆ 離乳食パクン ☆ 元気な挨拶『いただきます』