



食育だより

令和 2 年 4 月号

(作成者) 栄養士 野原正子

ご入園・ご進級 おめでとうございます！！

新しい環境での生活がスタートしました。

子どもたちに必要な栄養を届けるために、食の“おいしさ”はとても大切です。健康的な食を子どもたちが“おいしい”と感じることができるようにと園では多くの人が協力し、給食を作っています。

食の楽しさは食そのもののおいさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。

園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本・沖縄の文化に触れることができる機会があります。

子どもたちが、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができればと思います。



*** おいしくて、楽しい給食 ***
よく食べる。よく遊ぶ。よく寝る。



健康の3原則

- 栄養
- 運動
- 休息

給食は多くのガイドラインに沿って実施されています。

給食室・保育室では「安心・安全な給食」を最優先に、緊張感をもちながらも笑顔で楽しくをモットーに望んでいます。

- ★ 『授乳・離乳の支援ガイド 2019改訂』
- ★ 『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン 2019改訂』
- ★ 『豆類やナッツ類による子どもの誤嚥事故 注意喚起』
- ★ 『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』
- ★ 『日本人の食事摂取基準 2020版』



※人生の中で、とても成長が著しいこの時期、保育園での栄養基準は、1日に必要な栄養量の約半分です。家庭での役割も大きいですね。子ども達が健やかに成長できるよう、ともに見守っていきましょう！！

♥ 給食に慣れるために ♥

初めのうちは、子ども達も新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのか知ることは、安心につながります。ご家庭でも給食の話題をふやしてくださいね。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力してすすめたいと思います。



食事前後は
手をきれいに!



衛生習慣は0歳から

食事の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。



(引用) 食育ガイド ナツメ社