

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度4月



ご入園・ご進級おめでとうございます

入学・進級
おめでとう



今月から新しいお友だちを迎え、新年度がスタートいたしました。入園・進級で子どもたちは、新しい環境に期待と不安でワクワクとドキドキしていることと思います。これから少しずつ園に慣れていろいろな経験をしていきます。

そして、食事の時間が待ち遠しく、みんなと一緒に食べることがおいしい♪楽しい♪うれしい♪と感じて欲しいと思っています。

「子どもたちが楽しく食事をする事」がピノキオ幼児舎の食育です。



献立は、月に同じ献立を2回実施しています。食べられないメニューもふれる機会を増やすことで食べられるようになることがねらいです。

献立のサンプルは、玄関のところに展示していますので、降園の際は是非ご覧になって下さい。



ピノキオ幼児舎では、旬の食材を用いて子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。米を主として洋食や中華の良さも取り入れた和食中心の献立を作成しています。また、一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れる機会もあります。毎日の食事、お誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じて欲しいと思います。



食育だより

食育だよりは、食に関する様々な情報をお知らせしていきます。ご家庭での食生活にお役立て下さい。毎月、献立と一緒に配布いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べましょう

元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、献立をひと口で食べられるおにぎりなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。

毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べる習慣をつけましょう。



春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

