

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。今月から新しいお友達を迎え新年度がスタートいたしました。入園・進級で子ども達は緊張したり、不安になったり、ドキドキしたりといろいろな感情を経験していきますね。毎日を元気に過ごせるように食事面から心を配っていきたくと思っています。食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみになって欲しいと思います。



みんなでたのしく食べましょう～♪

ピノキオ給食 ～3つのお約束～

その1・たのしく たべましょう!

その2・かんしゃして おいしく いただきましょう!

その3・からだ げんき にないましょう!

ピノキオ幼児舎各園では、子どもたちが楽しい園生活を送れるように願っています。そして、ピノキオ給食3つのお約束のもと「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。

食事は、米を主とした和食を中心に洋食、中華の良さも取り入れた献立を作成しています。

また、旬の素材を取り入れ、薄味を心がけています。

献立は、月に同じ献立を2回実施しています。

食べ慣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に提示して

いますので、お帰りの際は、

是非ご覧になって下さい。



離乳食開始の目安

母乳やミルクで成長してきた赤ちゃんが様々な食べ物に出会い、じょうずに食べる練習をしていくのが離乳食の時期です。園では、保育士と調理員、栄養士と連携し、ご家庭での様子もうかがいながら子どもの食べ方を見て、消化・吸収の発達に合わせ少しずつ進めていきます。ご家庭で迷うことなどあれば、いつでもご相談ください。



生活リズムを整えましょう

新年度が始まりました。新しく入園したお子さんは、園に行く日の生活リズムや園の雰囲気はまだ慣れずに苦労しているかもしれません。毎日を元気に過ごすためには生活リズムを整えていくことが

大切です。起きる時間、寝る時間、食事の時間など毎日同じようくり返すことで、だんだん一日のリズムがわかっていき、体や気持ちも慣れていきます。お子さんに無理のないよう、少しずつ整えていきましょう。



うんちは健康のバロメーター

排便は食事と同じく、健康を保つうえで大事な習慣です。健康なうんちはバナナ状の固まりで、それほどにおいがなく水に浮きます。コロコロとしたうんちは、水分や食物繊維、運動の不足による便秘と考えられます。色が赤や黒、もしくは下痢のときは、病気の疑いがあります。お子さんのうんちの状態をぜひチェックしてみてください。



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。

