

食育だより

ピノキオ幼児舎園



2020年度4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。やわらかい春の日差しも暖かく、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。入園したお友達は、期待と不安で緊張していることと思います。少しずつ園に慣れて、お友達と一緒に食事の時間を楽しんで欲しいと思います。進級したお友達は、これからもいろいろな食材にチャレンジして楽しく食べましょう～♪

みんなで楽しく食べましょう～♪

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 なりましょう！



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、米を主とした和給食を中心に洋食、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。

離乳食につきましても保育士と調理員、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。



献立のサンプルは、玄関のところに掲示していますので、お帰りの際は是非ご覧になって下さい。



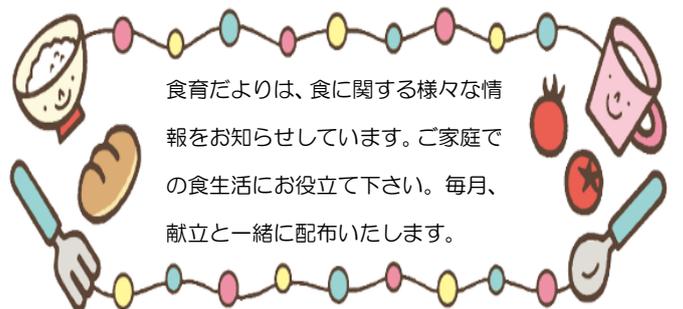
朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかりとるためにも、夜更かしや夜の間食はせず、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。



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。



食育だよりは、食に関する様々な情報をお知らせしています。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。