

食育だより

ピノキオ幼児舎

2021年度4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。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、お友達との食事の時間が楽しいものとなるよう心配りをしていきたいと思えます。進級したお友達は、いろいろな食材にチャレンジしながら、これからも一緒に楽しい食事の時間を過ごしましょう！



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！

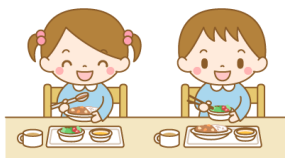
ピノキオ幼児舎各園では、子どもたちが楽しい園生活を送れるように願っています。

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。

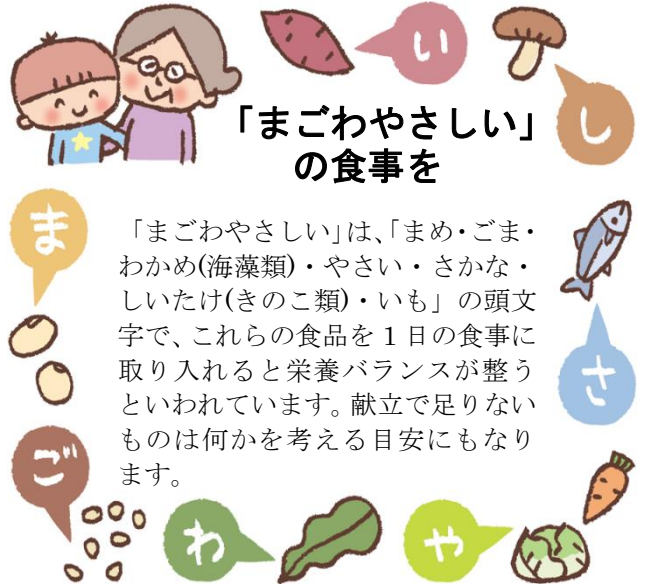
献立は、米を主とした和給食を基本に洋食、中華の良さも取り入れたサイクルメニューとなっています。また、味覚の発達を促せるように、旬の素材を取り入れ薄味を心がけています。

月に同じ献立を2回実施するサイクルメニューは、食べ慣れないメニューにふれる機会を増やし、食べられるようになることがねらいです。

離乳食は、ご家庭での様子をうかがいながら子どもの食べ方も見て、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。



玄関に献立のサンプルを掲示しています。お帰りの際は是非ご覧になって下さい。

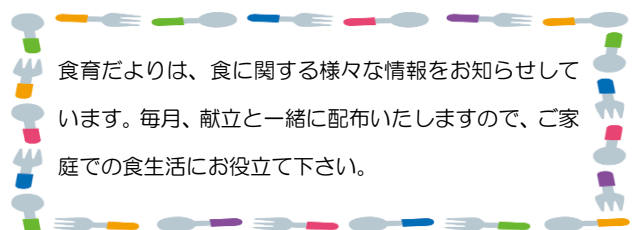


「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ(海藻類)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ類)・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなります。

朝ごはんの効果

朝ごはんは、寝ている間に消費したエネルギーの補給以外に、体内時計のリズムを整えたり、体温を上昇させ脳や身体の動きを活発にする働きがあります。さらに、朝ごはんを噛んで食べることで腸が刺激され朝の排便リズムも定着します。様々な効果が期待できる朝ごはんをしっかりと取るためにも、少量からでもよいので朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。



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。毎月、献立と一緒に配布いたしますので、ご家庭での食生活にお役立て下さい。