

食育だより

ピノキオ幼児舎

2022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。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。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、みんなで楽しい食事の時間を過ごしましょう！

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

豊かな食経験を通して「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、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、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。

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や、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。



早寝・早起きを 心がけよう

早起きをすると、朝ごはんの時間が充分にとれ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、おなかですいてごはんがおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えましょう。



食べる意欲をはぐくむために

子どもの食べる意欲をはぐくむには、食べもののおいしさや、食べる喜びを感じる時間を共有することが大切です。授乳期には目と目を合わせ優しい声かけと温もりを通してゆったりと飲む時間を作ることで、離乳期では安心出来る環境で、少しずつ食べ物に親しみ咀嚼嚥下を体験しながら、おいしく食べた満足感に共感してもらう事で食べる意欲が育まれていきます。離乳食が終わる頃からは自分で食べたい気持ちを大切にあげる事が大切です。食事の時間は悩みがいっぱいになりがちですが、楽しい雰囲気を作る事がポイント！「食べるのは楽しい」「みんなで食べるとおいしい」をご家庭でも意識してみてくださいね。