

食育だより



ピノキオ幼児舎
2024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。今月から入園したお友達は、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っております。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！

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。

生活リズムを整えよう

新しい生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間など生活リズムが不規則になりがちです。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われています。

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、お腹が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。心身ともに疲れやすくなる時期でもありますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムと体の調子を整えましょう。



旬の食材

わかめ



わかめは1年草の海藻で、11月ごろに発芽、夏にかけて成長します。冬の間に成長したわかめが柔らかく食べごろになる、3～5月が旬となります。乾燥や

塩漬け等の加工をしない「生わかめ」が市場に出るのはこの時季だけのため、「春を告げる生わかめ」と言われています。食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でくせがないので、様々な料理に活用できます。この季節ならではの味をぜひ楽しんで下さい。