



# 食育だより

平成 28 年 3 月 31 日  
かめき保育園

## 入園・進級おめでとうございます

今まで家庭で過ごしていた子どもたちにとって、大勢のお友達と一緒に食事をするのは、初めてのことと思います。

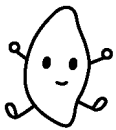
### ☆保育園の給食ってどんなもの？☆



保育園の給食は、厚生労働省の基準のほかに、さまざまな衛生管理を行っております。加熱した肉や魚の中心温度の計測・食材の納品時の食材温度計測など家庭では行われていない衛生管理を行っています。また、子どもたちが自然に食べ物に興味をもち「食べることって楽しい」と思えるように努力していきたいと思っております。心配なことがありましたら、遠慮なく相談下さい。一緒に考えていきたいと思っております。

### ☆保育園で出る食事☆

- |          |              |
|----------|--------------|
| 0 歳児     | 成長に合わせた離乳食   |
| 1 ～ 2 歳児 | 昼食と午前と午後のおやつ |
| 3 ～ 5 歳児 | 昼食と午後のおやつ    |



## 食育 = 食事の自己管理能力を養う教育



「食」とは人を良くすると書きます。子どもたちが自分自身の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。

「食」は体だけでなく心の発達にも大切なものです。これからもさまざまな取り組みを通じて食事を楽しめるような子どもになってもらいたいです。



## 朝ご飯を食べて登園しましょう

朝ごはんは脳や体にエネルギーを補給し、体温を上げて活動しやすくする効果があるので必ず食べてから登園しましょう。朝ごはんを食べることによって排便も促されます。忙しい朝の時間でも簡単にバランスの良い朝ごはんが用意できるように、汁物を具たくさんにする、前の日の夕飯を活用する、バナナやトマトなどそのまま食べられる物を使うなど工夫してみてください。また朝は子どもがなかなか朝ごはんを食べないなんて言うときは、おにぎりなどが食べやすいですね。手軽にできることから始めてみてください。

