

4・5月の給食だより

令和2年5月18日発行 美女木げんき保育園

朝ごはんは「1日の始まり」のエネルギー源で、規則正しい生活リズムの基礎になる食事です。子どもの「朝食抜き」は、大人になっても続く習慣となることが多いため、幼児期から朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

「早起き・早寝」の習慣を身につけて、朝ごはんを食べる時間を作しましょう。

みんなで食べる楽しさ

❖一緒に食べる…「みんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

❖強制しない…嫌いな食べ物を強制されることで、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまいます。

❖収穫の喜びを知る…野菜の栽培や収穫をすることで、作物を作る楽しさや食べ物に関する興味・関心が深まります。今年度もぱんだ組さんで野菜を栽培し、収穫したものを給食やおやつでみんなと味わいたいと思います。

❖お腹がすくリズムをつくる…空腹は、食事をおいしく、しっかり食べるために大切です。

❖食べたいもの・好きなものが増える…食卓の楽しさは「おいしさ」を知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。

……………朝ごはんの効果……………



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物を送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

食育ってどんなこと?

食育とは、様々な体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力（しっかり食べる力）にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。毎月ぱんだ組さんで食育活動を行っています。



みんなで
食べると
おいしい
ね!!



給食で心がけていること



- ❖乳幼児期は、子どもたちの成長が著しく、体の基盤が作られていくとても大切な時期です。給食では、成長・発育に必要な栄養素を過不足なく補えるよう献立を考えています。
- ❖味覚がつくられていくのもこの時期になります。濃い味に慣れることのないよう、薄味でおいしく作ることを心がけています。また、食材本来の美味しさを味わってもらえるように、旬の食材を取り入れています。