

食育だより

(春号) 令和7年4月

認定こども園 春の町保育園 文責:福田

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かく気持ちのよいほかほか陽気と共に新年度がスタートしました。

保育園では生きることの基本である『食』について体験や学びを大切にしています。乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。毎日の給食を通して子どもたちが食に興味・関心を持ち、食事の時間を楽しみできるように様々な工夫を行っていきたいと思います。調理室では、子どもたちが元気に毎日を過ごせるように、栄養バランスのとれた食事、安心して安全なおいしい食事作りに努めていきたいと思います。調理員は福田、三品、二宮です。食事のことで気になることなどありましたらお気軽にお声がけください。1年間どうぞよろしくお願い致します。

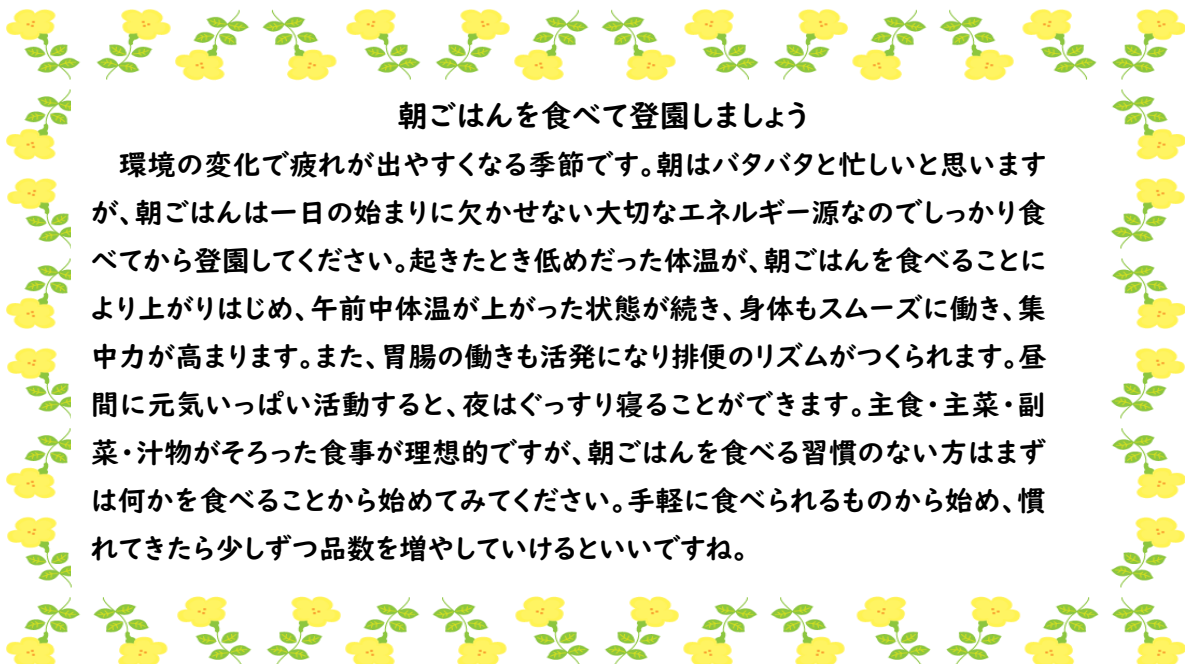


保育園の給食について



北九州市では、認可保育所(園)で統一献立を実施しています。季節の食材や行事食を取り入れバランスの良い献立を提供しています。昆布や煮干し、かつお節など自然の食材から取っただしを使った汁物は、うま味たっぷり子どもたちにも大人気です。

給食は1か月に2週間の献立を繰り返します。そのため、同じ食材を使った同じ献立でも、子どもたちの喫食状況で食材の切り方や盛り付け方等変えることができます。その食材が苦手でも、刻み方の工夫で食べられるようになったり、1回目はなじみのない食材のために少ししか食べられなくても、2回目は慣れて食べられるようになったりと、子ども自身も「食べられた」ことを喜ぶ機会にもなります。



朝ごはんを食べて登園しましょう

環境の変化で疲れが出やすくなる季節です。朝はバタバタと忙しいと思いますが、朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源なのでしっかり食べてから登園してください。起きたとき低めだった体温が、朝ごはんを食べることにより上がりはじめ、午前中体温が上がった状態が続き、身体もスムーズに働き、集中力が高まります。また、胃腸の働きも活発になり排便のリズムがつけられます。昼間に元気いっぱい活動すると、夜はぐっすり寝ることができます。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事が理想的ですが、朝ごはんを食べる習慣のない方はまずは何かを食べることから始めてみてください。手軽に食べられるものから始め、慣れてきたら少しずつ品数を増やしていけるといいですね。