

給食だより 4月号

令和7年4月1日
富岡保育園



うらかな季節を迎えました。“ご入園、ご進級おめでとうございます”

子ども達は新しいクラス、お友達、先生に胸をときめかせている事でしょう。毎年の事です。が新年度の始まりは、元気な子ども達の明るい声が給食室まで届き、私達も嬉しい気持ちになります。たくさんの可愛い命の育ちの為に毎日の食事の提供に心がけていることは…

- ・おいしく楽しい食事
- ・安全、安心な食事
- ・成長、発達に見合った食事
- ・旬の食材を使い、伝統文化を伝えていける食事

「食べることの楽しさ、大切さ」を
子ども達に育んでいきたいと思います。



生活リズムを整えて、楽しい保育園生活を送るために、まず1日の始まりである朝食はとても重要で、心と体に栄養を補給するために必要です。ポイントとして、①決まった時間に起きて、決まった時間に食べる②ご飯、パンなどすぐエネルギーにかわるものを食べる③子ども一人食べはやめて、大人も一緒に食べるなどです。朝食の主な役割として、食べることで体温が上がり、脳へエネルギーが送られ、成長期の体に必要な栄養補給となります。体温が上がることで、脳が目覚めて、集中力、作業能力、学習能力のアップにつながります。朝食を食べないと、子どもは血糖値も下がり、脳の中樞が刺激され「食べたい」という体の本能と現状では「食べられない」という落ち着きのない状態となり、イライラしてお友達とトラブルになったり、ボーっとして活動的でなくなったりします。この様に朝ご飯は子どもにとっても大人にとっても重要となります。

“食べることは生きること” 食べることを通して子ども達の食べる意欲も育ちます。そして給食は毎日繰り返される「食の活動＝食育」です。本年度も心と体をかけて給食作りに励みたいと思いますので何かご質問などありましたらいつでも声をかけて下さい。よろしくお願い致します。

元気のもとは食事からです。

黄・赤・緑の3つの食品群をまんべんなく食べるようにしましょう！
これらのうち、どれが欠けても人間は体の調子がわるくなります。

不足すると...

黄⇒力が出ない・息切れしやすい

赤⇒からだの発育が悪い

緑⇒かぜをひきやすい・太りやすく、疲れやすい



～旬を食べよう！！～

春を彩る野菜が出てきます。新玉ねぎ、新じゃが、新ごぼう、春きゃべつ、アスパラ、グリーンピース、たけのこ、さやえんどう、などなど。「今日は何にしようかな?」「何を買おうかな?」などと一緒に買い物に行ったり、お手伝いしたりすると食卓に並ぶことで食に関心もち、食べる楽しさにつながると思います。もうすぐ保育園でも玉ねぎの収穫が始まります。新玉ねぎは皮が柔らかく、瑞々しく甘味もあります。いろんな料理に使われ、子ども達にもおなじみの野菜です。ちょっとお手伝いして皮をむいてみましょう。どんな料理に入っているかな?カレーやハンバーグ、みそ汁などたくさんあります。いくつあるかお家で話してみてください。

An illustration of a family of four shopping at a market. A mother with brown hair tied in a ponytail is standing at a vegetable stall, holding a yellow basket. A young boy in a green shirt is reaching for a red tomato. A young girl in a pink shirt is holding a white bag. A father in a white shirt is standing next to her, also holding a white bag. The stall has various vegetables like tomatoes, green beans, and leafy greens. There are small signs on the stall.

・ ・ ・ お知らせ ・ ・ ・

茶北町保育所連絡協議会給食部会では、保育園、小学校、中学校との月に一度の共通献立の実施し今年で15年目となります。月ごとにテーマを決めそれに伴い食育ノートを実施します。食育ノートは一週間のみの記入ですが家庭での食に関しての話題が増え、食への関心が高まってきていると思います。本年度も2歳児以上での取り組みを考えています。家庭からのコメントも是非記入されますようご協力をお願いします。

食育とは様々な経験を通じて、体にいい「食」を学び、選ぶ力を「育てる」活動です。園では子ども達の豊かな食体験はもちろん、給食だよりなどで保護者の皆様にも役立つ情報を提供していきます。