

箱舟保育園食育目標

「神様の恵みに感謝して 皆と今のこの食事を楽しめる子」

保育園の給食

2021年5月 箱舟保育園

入園から1カ月が経ち、新しい環境での生活に少しは慣れてきましたか？今までとは違う保育室で違う先生や新しいお友だちに、子どもたちも保護者の方も不安や緊張でいっぱい毎日だったと思います。特に新しく入園したお友だちには、初めての給食もスタートしました。

給食には、好きなものだけでなく、食べ慣れていないもの・お野菜をたくさん使ったものも出ます。苦手なお友達が多いから出さないではなく、食べる経験値を増やして食べられるようになることも目的としています。ご家庭でも、さまざまな食材に触れ、経験値を増やしてくださいね！

子ども一人ひとりの「食べる力」を育てていくために、一緒に取り組んでいきましょう！

*乳幼児の食事

おやつは食事の一部・・・子どもたちは成長のために多くの栄養素が必要ですが、大人と比べて胃が小さく、消化機能も発達途中です。

そのため3回の食事だけでなくおやつも大切な「食事」と考えます。

生活のリズムを整える・・・給食とおやつ、そして何より朝と夕の家庭での食事は、子どもたちが元気に過ごすための基本であり、1日の

生活リズムを整える重要なポイントになります。それが保育園生活をみんなで楽しく過ごしていくことに

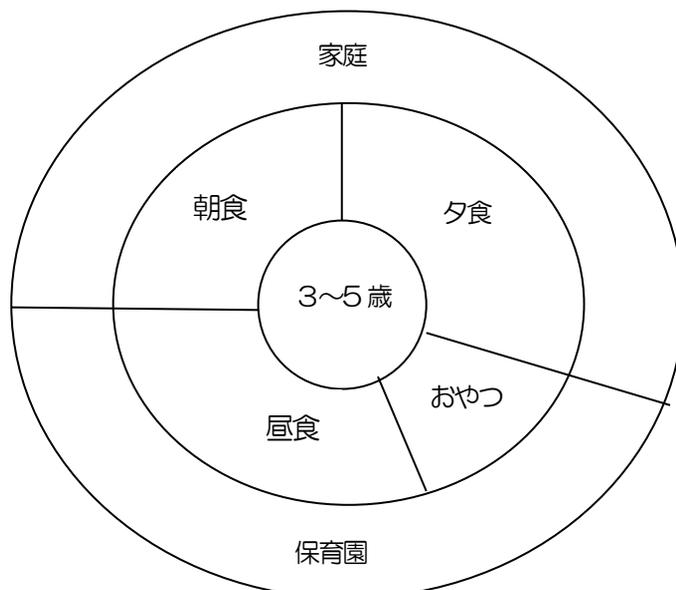
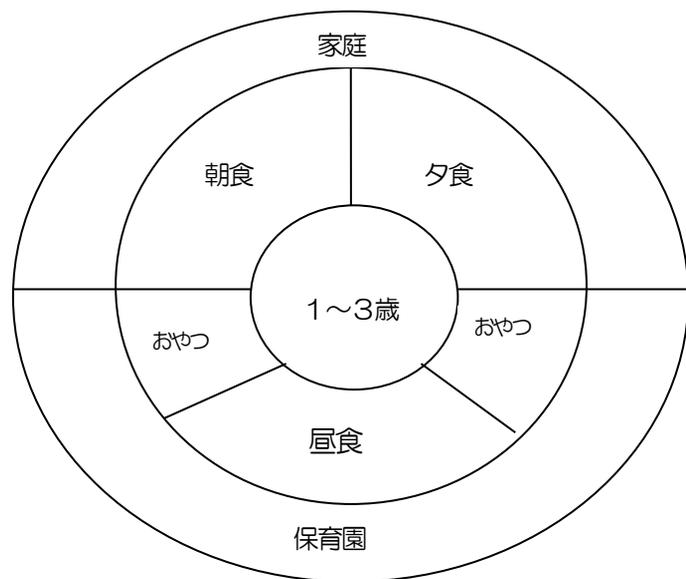
つながります。

給食により育まれるもの・・・保育園では、お友だちと楽しく食事を通して、成長・健康づくりに必要な栄養素をとるだけでなく、

いろいろな食品の味・食感を体験し、望ましい食習慣を身につけていきたいと考えております。

*保育園での給与栄養量の目安

保育園での食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児ではおよそ45%が摂取できることを目安にしています。



先日の食育の日に、年長児に「今日、朝ごはんを食べてきましたか？」と質問をしたら、全員のお友達が「食べたよ」「パン」等々答えてくれました。とても嬉しく思います。今後も、朝ごはんは「食べて」の登園をお願いします！



5月20日(木)、5月21日(金)、5月24日(月)は給食の試食会です。ぜひご参加ください！

5月の誕生会のデザートはりんごです。1階クラスは「うさぎりんご」を予定しております。

例年、皮がニガテなお友達がちらほらいます。ご家庭でぜひGW中に、皮つきのりんごを食べる練習をしておいてください！

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします