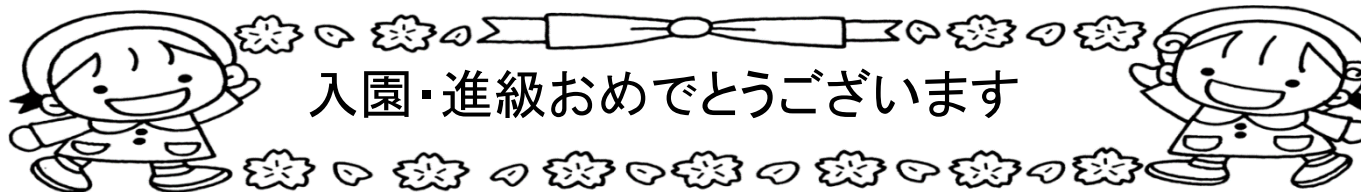


4月の食育だより

2021年 4月 1日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



入園・進級おめでとうございます

新しい友達を迎え、新年度がスタートしました。

心身の発育、発達が生涯でもっとも著しい乳幼児期は、多くの栄養素が必要になります。

園での給食やおやつは、子どもの成長発達に役立つよう考えた内容のものを提供するように努めています。

園の給食について



- 多くの食品を使用し、食品に親しむ機会となるよう献立を考えています。
- 安心して食べることができるよう、食材を選び、衛生的に取り扱っています。
- 味付けは薄味にし、食材の持つ味を大切に子ども達に伝えています。
- 日本に昔からあるひじきや切干大根などの食材を子ども達に伝えています。
- 黒米、鹿肉、椎茸などの伊豆市の特産品や季節の野菜を使用し、地産地消を心がけています。
- 旬の食材や料理についての話をすることで、食べることへの興味が湧くように努めています。

こども園のおやつと

昼ごはん、子どもが1日に必要なエネルギーの約半分をとります。教育部籍の子はおやつの提供はありません。

毎日、玄関に給食のサンプルを掲示しますので、参考にしてください。

園に慣れるように、

最初は食べ慣れていそうなものを献立に取り入れています。噛むことを促すために、固さのある料理など、和食のメニューをだんだん増やしていく予定です。

アレルギーのあるお子さんには、個別に対応していますので、お知らせください。

早寝・早起き・朝ごはんを推進しています 朝ごはんを食べてから登園しましょう

朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

朝食+バナナ1本

「国民栄養調査」などの機関によると、日本人の朝食欠食率は増加傾向にあります。欠食の理由は、「朝の時間不足」「食欲がない」など。子どもも朝食を必ずとるようにし、さらにバナナ1本を加えて食べると、朝から、より元気よく、健康的に活動できます。

2014