



食育だより

10がつ

令和3年9月30日

かぬき保育園

食育ピクトグラムをご存じですか？ピクトグラム？・・・
オリンピックでも話題になりましたね。食育にもピクトグラムがあります。「食育の取り組みを誰にでもわかりやすく発信するため、ピクトグラムを作成し、多くの人に使用してもらうことにより、より効果的な食育を進めること」を目的としています。

☆みんなで楽しく食べよう☆

1 みんなで楽しく
食べよう



家族と仲間と会話を楽しみながら食べる食事は心も身体も元気にします。
今はコロナ禍で黙食を前提としての食事となっていますが、孤食にならないようにしましょう。

☆子どもの食欲にはむらがある☆

幼児期は、乳児期にくらべ身体発育のスピードが緩やかになるので、食欲も若干低下してきます。すごくたくさん食べたかと思うと、翌日にはこれといった理由もなく小食になるなど日によって食欲のむらが目立つようになります。これは幼児期特有のもので一時的な食欲不振は成長に影響を及ぼすものではないので、無理強いしないほうがよいのです。この時期は同年齢でも身体発達の差が激しく、食欲も個人差が大きいですが、特に心配する必要はありません。

12日の給食だよ



コロナで旅行もむずかしい、そんな時は
給食で世界旅行に行ってみよう！！

今月の国は「世界三大料理のフランス」

★フランス言えば、芸術の都、パリ。
エッフェル塔、凱旋門、ルーヴル美術館など思い浮かべながらボナペティ〜♪

10月28日(木)

クッキングを行います。エプロン三角巾を忘れないでね。爪も切ってきて下さい。今回はみんなで育てたさつまを使ってスイーツポテトを作ります。

「毎月19日は共食の日」 会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます