



みずき保育園
2022年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待がふくらむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食づくりを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈みずき保育園が食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくりズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- マナーを身につけ楽しく食事が出来る子ども

1年間の食育目標

0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

2歳児…基本的な食べ方を身につける食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。



給食担当者のご紹介

調理員

- まゆみ 先生
- あすか 先生

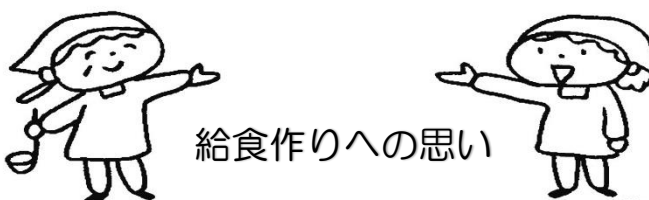
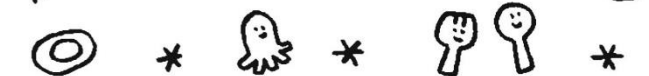
栄養士

- あや 先生



朝ごはんを食べよう！

* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



給食作りへの思い

給食室では、子ども達への愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩り…子どもたちの「おいしかった」の声が何よりの励みです。

