



食育だより

令和8年度 山岸こども園

新年度が始まり、早くも2ヶ月が経とうとしています。

子どもたちは園の生活にすっかり慣れ、給食室への人数報告も元気いっぱい立派に伝えてくれます！「今日の給食なあに？」「やったー！お魚！」「お野菜もいっぱい食べるからね！」など、ニコニコお話しして遊びに出かける姿に、給食職員一同おいしい給食作るぞー👊とチカラが湧いてきます♡

子どもたちの好きな食材や料理がたくさん増えますように☆
楽しい給食の時間になりますように☆給食室から応援していきます。
1年間よろしくお願いします。

🌸村田元子 古沢智子 小原優佳 門渡朋己🌸



🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 食事を楽しみましょう！ 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴

子どもは大人が食べる姿を見て「こういうふう食べるんだ！」と真似をして食べるようになります。また、楽しい雰囲気ですと「食べるって楽しい♪もっと食べたい！」と意欲が湧いてきます。

〈苦手な食べ物は…〉子どもが苦手なものは「残されたら嫌だから」と思い、作らなくなりがちですね。しかし、苦手なものでも家族が「おいしい♡」とニコニコ食べているところを見ていると「自分も食べられるかも？」とチャレンジする気持ちが生まれます。また、食べられなくても叱らないようにしましょう。「ひと口だけ食べてみようね」と優しく声をかけましょう。きっと食べられるようになる！と長い目で見て、食事を楽しみましょう。

☆朝ごはんのお願い☆

昨年度末の食育アンケートでは、ほとんどのご家庭で、朝ごはんを食べているという回答を頂きました。

朝ごはんを食べる=元気いっぱい遊び、お腹がすいて給食をモリモリ食べて、ぐっすりお昼寝をする、というリズムを作る土台となります。

お忙しい中ですが、これからもご協力をお願いします。

また、今は思うように食べられない…飲み物だけ・フルーツだけ…、という場合でも、子どもが食べやすいものを毎日続けて、**朝ごはんを食べる習慣づけをしていきましょう。**

食べられる場合には、水分・炭水化物・たんぱく質を意識して準備してみましょ。たんぱく質は気分・情緒と密接に関係しているそうです。

また、たんぱく質は体の中に貯めておく事ができないため、**毎食摂るのが理想です。**

・しらす&チーズおにぎり、ウインナー&炒り卵おにぎり、落とし卵&天かすのうどん、ツナマヨチーズトーストなど、炭水化物とたんぱく質が一緒になっていると、食べやすく洗い物も減らせますね。

☆今年も植えました☆

今年もそれぞれのクラスで野菜を植えました！

トマト・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・メロン・オクラ等々、その他にふじ組さんは、理事長さんのお家の畑でさつまいもを植えてきましたよ!(^)!

水やりも頑張っているの、きっとおいしい野菜が収穫できる事でしょう♪

採れた野菜を使ってみんなでピザトースト作りをしようかな、と計画中です。

