



食育だい

すみれ保育園 令和6年4月5日

ご入園・ご進級おめでとうございます



新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。これから一年、心と体の成長を食育でサポートできたらと思っています。よろしくお願いいたします。



はし、スプーン、フォーク、コップや口ふき、スタイなどは、毎日きれいに洗って持たせてください。



名前も忘れずに!

保育園のきょうしゅくは



- ◆誤嚥につながるような形状の食材(うずらの卵、プチトマト、キャンディーチーズなど)は使用していません。また未満児は献立によっては大豆などをつぶしたり、豆腐や厚揚げに変えて提供しています。
- ◆麺類や糸こんにゃく、もやしなど長さのある食材はどの学年も短くし、子どもたちが食べやすいように他の食材も小さめに切っています。

- ◆安全な食材を選んで使っています。
- ◆旬の食材を使います。
- ◆行事食や季節に合わせた献立をとり入れます。
- ◆和食(だしからとります)や、郷土料理などをとり入れています。
- ◆かたさや大きさなど、年齢に合った形状にして提供しています。



<食育で目指す子どもの姿>

- おなががすくリ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
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事作り、準備に関わる子ども
- 食べ物話題にする子ども

★食育だよりは、次号から保育園ホームページにアップしますので、そちらをご覧ください。

基本はここから! 早寝 早起き 朝ごはん

早寝の役割



0~2歳児は14~16時間、3~5歳児は11~13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。