



食育だより 4がつ

令和 8 年 4 月 まゆみの里保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。子どもの成長と栄養バランスに配慮したおいしい給食を楽しみにしていただきたいね。



しっかり食べたい朝ごはん

脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわからない子どもには、起床後 30 分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

【食欲のない子に向く朝食の工夫】

- ①手づかみでも食べられる形状にする
 - ★一口サイズのさけ・ツナのおにぎり、卵焼きなど。
- ②子どもの好きな食べ物を出す
 - ★バナナや 1/4 にカットしたミニトマトなど。
 - ★ケチャップ味にするなど。
- ③具たくさんの温かい汁物を出す
 - ★食べやすく栄養豊富で体も温まり、消化によい。

*①～③をセットにするのもおすすめです。

旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のことです。食べ物によって旬は違います。

一年中見られる食べ物の多くは、ビニールハウスで栽培された物や海外から輸入されたものです。「今の旬は何か？」と、お店で探したり、家族で会話をしたりしても楽しいですね。

園の給食も、今が旬の新玉ねぎ・春キャベツ・アスパラガスなどを使用した献立になっています。楽しみにしててください。



給食室より

まゆみの里保育園では、旬の食材を積極的に取り入れた給食づくりをしています。

また、毎月の誕生会やクリスマス・節分の行事食、お別れ会のリクエストメニュー等を取り入れています。

献立の中には、旬の食材で食べ慣れていないものや、味が苦手なものなどがあるかもしれませんが、給食を通して、色々な食べ物にふれ、食に興味を持つ機会になればいいなと思っています。

一年間どうぞよろしくお願いいたします。

