

食育だより



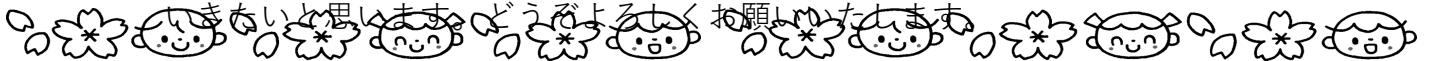
ご入園・ご進級 おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。新入園の皆さんは、大勢の子ども達との集団生活や、みんなで食べる給食やおやつなど新しい体験の連続です。

園では、お子さんの成長に合わせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の雰囲気づくりをとおして、食を楽しみ、大切に作る心を育てる「食育」も取り入れていきます。

「園での食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるよう進めて

まいります。どうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんは元気で楽しく活動するための源！

朝食は体にプラスなことがたくさん！



体温をあげることで体が活動的に

噛むことで脳が目覚める

1日の食品数が増える

血糖値を上げて脳にエネルギーを

胃腸が活発になり便秘解消に



旬の食材

キャベツ



春キャベツは葉の巻き方が緩く、葉はやわらかく薄いのが特徴です。水分が多く甘みがあり、生で食べるのに適しています。キャベツに豊富なビタミンは生で食べたほうがより多く摂取できるので、春キャベツをサラダや浅漬けにして食べると良いでしょう。

ンスナバー (ふだんそう)



次々と絶え間なく葉が生えてくるので、不断草と呼ばれ、ビタミンAや鉄分が豊富。特に鉄分はほうれん草の1.8倍も含まれていて、貧血の予防に最適です。肉などのたんぱく質を含む食品と、赤ピーマンに含まれるビタミンCと組み合わせると効果的です。

保育園では、食育の一環として野菜作りも計画しています。

ゴーヤー、オクラ、ラディッシュ、ニラ、トマト などなど...

今年もクラスで相談して、挑戦したいと思います。

