



令和7年度がスタートしました。年度の始まりは、新たな生活習慣を身につける良い機会です。保育園では、調理員の私たちも保育士と一緒に、子ども達が楽しみながら正しい食習慣が身につくように、給食づくりや食育活動を計画していききたいと思います。

保育園の給食は・・・

「乳幼児期にふさわしい食生活」が展開されるように工夫されています。
乳幼児期にふさわしい食生活とは「よく身体を動かして空腹感を覚え、自分にちょうどよい量を、よくかんで食べて 満腹感を覚える楽しい食事」の体験です。



① 自分で適量が判断できる食事

小食や過食にならないように、「今日はこのぐらいでちょうどいい」という判断は、3歳頃から徐々にできるようになります。そのためには、自分の適量を知る経験を積み重ねていくことが必要で、その積み重ねによって、自分がどのぐらい食べられそうかという見通しを言葉で伝えるようになります。

② 食事への意欲を育てる

子どもが「残さず全部食べた」という達成感をもてる食事は、食に対する前向きな気持ちを育み、毎日の食事が楽しくなります。苦手な食材でも自分で選んだ量として前向きな気持ちで受け止めることができ、食べるのが楽しく思えて偏食予防にもつながります。

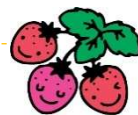


保育園での食事に慣れるために

はじめのうちは、子ども達も新しい環境で過ごすことに、不安や緊張を覚えることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、食材の栄養や調理の工夫などについてご家庭でも話題にしてみてください。



元気に過ごすために



◎生活リズムを整えましょう。

- *早寝：入眠しやすい環境づくりにしましょう。
- *早起き：朝の光を浴びて、目覚ましスイッチを入れましょう。
- *朝ごはん：早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。
- *遊ぶ：昼間は、十分に体を動かしましょう。

