



# 食育だより



## ご入園・ご進級 おめでとうございます！



新年度になり、新しい1年が始まりました。

4月、子ども達は新しい環境の中で不安と緊張、とまどいながらのスタートです。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いきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。



朝ごはんを食べると、脳が活発に動き、体温が上がって体のリズムをつくることができます。食べたい食材として、ごはんやパンのほかにもたまごや肉、乳製品などは、寝ている間に下がった体温を上げる働きがあります。おにぎりや牛乳、パンとチーズなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせるとよいですね。子どもが午前中の活動を楽しみ、集中するためにも、朝ごはんは大切です。

### 食育クイズ

◎春が旬のたけのこ、どの部分が食べられていますか？

- ①根 ②茎 ③葉

◎正解は②。たけのこは地下茎から出た新芽で、茎の部分が食べられています。軟らかい部分は汁物などに向いていて、そのほかは煮物や炊き込みご飯などにして食べるのがおすすめです。



### 好き嫌いは長い目で見守りましょう

乳幼児の偏食は、ある時期を過ぎるとなくなる場合もあります。焦らず、あたたかく見守りましょう。苦手な食材を細かくしてから料理に入れても、味や香りが苦手な場合は逆効果になることも。周りの大人がおいしそうに食べる姿をみせ、食事と会話も楽しみながら、良い雰囲気作りを心がけます。ひと口食べられたら、たくさんほめて「また食べたい」という気持ちを育む言葉かけをしましょう。

