

食育だより

令和3年 4月号
はごろも保育園

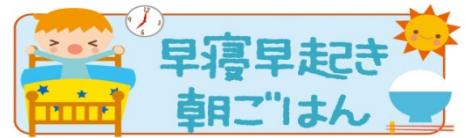


ご入園・ご進級 おめでとうございます！

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いきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひいたします。

朝ごはんを食べて 1日をスタート！



体温をあげることで
体が活動的に

血糖値を上げて
脳にエネルギーを

噛むことで
脳が目覚める

1日の食品数が増える

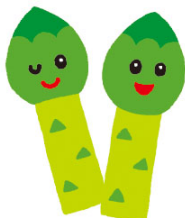
胃腸が活発になり
便秘解消に



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作ることができます。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。

アスパラガス

アスパラガスの栄養成分であるアスパラギン酸は、免疫力を高め疲労を回復する効果があります。全体に緑色が濃く、切り口が変色していないものを選びましょう。



旬の食材



いちご

ビタミンCが豊富です。
乾燥に弱く、日持ちしないのでなるべく早いうちに食べましょう。
冷凍保存もおすすりめです。



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、ねぎ、トマト などなど..

今年もクラスで相談して、挑戦したいと思ひます。