



食育だより



令和3年 4月 日清医療食品株式会社

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 あたらしい生活のはじまりにわくわく、とき
 とき不安でいっぱいだと思います。
 環境の変化で疲れがでやすくなりますので、
 しっかりごはんを食べましょう。
 今年度もおいしく食べてもらえる給食を目
 指して頑張りたいと思います



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関
 する知識と「食」を選択する力を身につけ、健
 全な食生活を実践できる力を育むことです。食
 を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重
 要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくりズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

1年間の食育目標

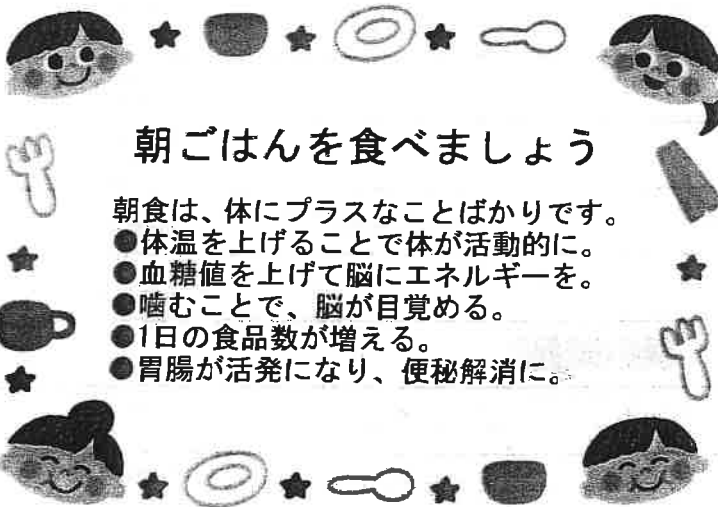
0、1歳児…「食べたい」という意欲を持つ
 自分の意思で食べることを獲得する時期です。
 食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲
 を引き出しましょう。

2歳児…基本的な食べ方を身につける
 食べ方を身につける時期です。食事のあいさつ
 や、スプーンやフォークを使えるようにし、よ
 くかんで食べるように促しましょう。

3歳児…楽しく味わって食べる
 食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみ
 になる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけま
 しょう。おはしの使い方も練習し始めます。

4歳児…好き嫌いをせずに食べる
 自分で選んで食べられる時期です。苦手な食
 材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食
 材の栽培、調理の手伝いなどから、克服でき
 ることもあります。

5歳児…食事の大切さやマナーがわかる
 食生活の基礎が確立する時期です。三食をき
 ちんと食べる、
 食事に感謝する、マナーを理解する、みんな
 と楽しく食事
 をするなどを心がけましょう。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。
 ●体温を上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。

生活リズムを整えましょう

園生活が始まると、決まった時間に起きて、
 決まった時間に家を出る生活になります。朝
 起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間や
 トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間
 に余裕を持って過ごすためには、前の晩に早
 く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を
 身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。

