食育便り 5月号

はらぺこキッチン

【天願こども園　食育目標】

しっかり食べる事は元気の基本	よく噛んで味わって食べる	工夫した食事で感性を育てる	いただきます、ごちそうさま、感謝の気持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つひまわりっ童

4 月の入園から一ヶ月がたち、子供たちも新しい生活にも少しずつ慣れてきたと思います。
たくさんの子ども達が給食の時間を楽しみにしてくれて「今日の給食は何？」と声をかけてくることが多くなりました。これからも園の給食や食育活動を通して食べ物への興味・関心を深め、さらにマナー（姿勢・皆で食べる楽しさなど）を声かけしていきたいと思います。

早寝・早起き・朝ごはん

① 早寝・・・「毎日決まった時間に寝ましょう」生活リズムを大切に、昼間はしっかり体を動かし、夕食は早めに食べ、ゆっくり就寝しましょう。
② 早起き・・・「朝食の 30 分前には起きましょう」朝、太陽を浴びる事によって体内時間がリセットされて、体が目覚めて「お腹がすいた」という感覚を味わってから朝食を食べる事ができるように、早めに起きましょう。
③ 朝ごはん・・・「ゆっくり、しっかり食べましょう」朝は、１日元気に過ごすための源、脳にエネルギーを補給し、体の全ての機能を目覚めさせる役割をもっています。

緑の野菜・・・ !?

子ども達の給食の時間にのぞいてみると、みんな楽しそうに食事をとっていますが、しかし・・・ あれあれ？
緑の野菜が苦手なのかお皿の端によけているのが見られました・・・
子ども達は「緑＝苦い、嫌い」と認識してしまうことが多いそうです。ですが、「好き嫌いの克服は一日にしてならず！」。嫌いなものを無理に食べさせれば余計に苦手意識が高くなってしまいます。子供は些細なきっかけで食べれるようになったり、チャレンジしてみようと思うものです。まずは一口から…少しでも食べれたら一緒に喜んでください♪

＜バースデーパフェ＞

皆の嬉しい日！！
バースデーランチ・
バースデーパフェで
おめでとう！！
厨房職員一同