

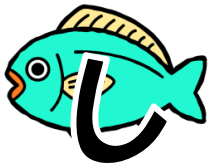
食育だより

11月

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 天願っ童
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------



運動の前にエネルギー補給

秋は体を動かすのに気持ちいい季節です。

天願こども園でも運動会を前に練習を頑張る子ども達の元気な姿が調理室へも聞こえてきます。朝から体を動かすことが多い為、体のスイッチを入れる大切な朝ごはんはしっかりとエネルギー源(ごはんやパン、いも類など)になるものを取り入れましょう。子供たちが健やかに成長していくために、調和のとれた食事を私達も提供しサポートしていきたいと思ひます。

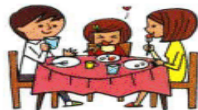
朝ごはんは、大事なスイッチ!!



朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。午前中から子どもたちが元気に活動するために、朝ごはんはとても大事といえると思ひます。

朝ごはんの3つのパワー

1. 身体のリズムを整える
2. 体温を上げる
3. 脳にエネルギーを補給する



朝はバタバタと忙しいとは思ひますが、少しだけ早起きをして、朝ごはんを家族のふれあいの時間にしてはいかでしょうか。



ハロウィンメニュー



11月24日は、「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の復興・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」に制定されました。



公立保育所及び認定こども園の給食は、和食を中心に提供していますので、お子様が食べ慣れた和食のメニューも無理なく増えています。世界に誇れる食文化の「和食」を未来へとつなぐのは、私達です! 「今日のお昼は、何を食べた?」などからはじめて、家族で「和食」の話をしてみませんか?



「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」は、

バランスの良い食事のおぼえかたです!

食生活を見直すために、昔ながらの食材「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」を食事に取り入れてみましょう!

「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」は、

ちよいと足しする食事でやってあげて。

ま (まめ) ... 豆類

ご (ごま) ... 種実類

わ (わかめ) ... 海藻類

や (やし) ... 野菜

さ (さかな) ... 魚介類

し (しいたけ) ... きのこ類

い (いも) ... いも類