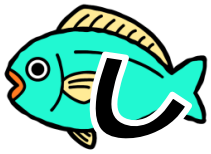


# 食育便り 4月号

# 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天願っ子
----------------	--------------	---------------	--------------------------	---------------

## 入園、進級おめでとうございます！

初めての集団生活、新たな教室で、緊張と不安でいっぱいの子ども達だと思いますがゆっくり焦らず園生活の楽しさを伝えながら私たちも給食室からお腹を満たすだけでなく身体も心も育まれるようにと美味しい給食作りをしていきたいと思ひます。また園では保育年間指導計画の、食育カリキュラムをベースに環境構成を変えバイキング、おたのしみランチ、バースデーランチ等の、食育計画がなされ楽しみがいっぱいです！「食」を家庭と園とを結ぶ「育ち」の架け橋として進めていけたらと思ひます。

### 食育のねらい

食べること、生きていく上でとても大切なことです。年齢によって、食事の方法は違うため、一人ひとりの発達段階に応じた援助を行います。同時に「自分で食べたい」という食べることへの意欲を高めたり、食材や調理に興味関心が持てるように配慮を行ったりします。また「美味しい、楽しい」の経験と共に恵への感謝の気持ちを育てていきます。食事を通して生活リズムを整え、健康である事の感じ快く食することのマナーも身に付けていきます。食育の活動をきっかけに、子ども達の体験から家庭を中心とした食の営みの基礎を築いていきます。

### こども園では・・・

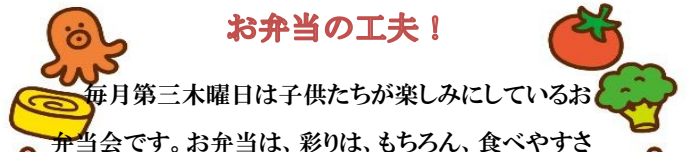
「食を営む力」を育むために、「食を営む力の基礎を培う」ことを目的としています。子どもの生活や遊びを通し、食を楽しむこと、成長を期待する意欲を育てること、自然への感謝と食事の文化を学ぶこと、そして地球環境について考え実践することなど、食育の取り組みが位置づけられています。



1. "食べる"をもっと楽しく
2. 自然への感謝と食への文化
3. 地球環境と食べること



### お弁当の工夫！



毎月第三木曜日は子供たちが楽しみにしているお弁当会です。お弁当は、彩りは、もちろん、食べやすさにも工夫してあげ、つめる量は、やや控えめにしておべきれるくらいの量でごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

#### 食中毒を予防するポイント

- ・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- ・よく冷ましてからふたをする

