



ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ、新年度がスタートします！ 新入園児のお友達は、初めての給食ですね。焦らずに少しずつ慣れていきましょう！そして、進級したお友達も仲良く楽しい給食の時間にしましょう！また、『はやね、はやおき、あさごはん』の習慣をつけて、元気に遊べるようにしましょう！食育だよりでは、食育活動や食育に関する内容の情報をお知らせしていきます。

涌谷保育園では、様々な食体験を通し、

『みんなで楽しく食べる子ども』

～食に関心を持つ・食事マナーが身につく・食べることに感謝の気持ちを持つ～ を目指します。

「お腹のすくりズムをつくる（活動に運動を取り入れる）」

「メニューの読みあげ」

「よくかんで食べる」

「背筋を伸ばし、良い姿勢で食べる」

を重点目標に食育をすすめていきたいと思います。



必ず、朝食を食べてから登園してください。

朝は忙しく、朝食を食べる時間がなかったり、食欲がない、習慣として食べていないなど理由は様々ですが、『朝食は、1日のエネルギー源』です。朝食を食べないと、午前中の活動についていけず、ボーっとしたり、ダラダラしたり…。また、お腹が空きすぎているので、昼食を急いで食べたり、逆に食欲がなくなったり、やせすぎや肥満につながることも…。

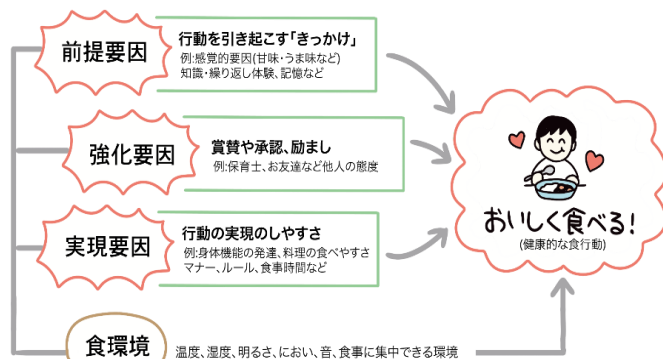
お子さんが元気に園生活を送るため、おいしく給食を食べるために、朝食を食べて登園しましょう！

◎給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

保育園では、行動に影響を与える「3つの要因（前提要因・強化要因・実現要因）」に配慮し、積極的に働きかけることで、「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。



◎毎月配布する「よていこんだてひょう」について

涌谷保育園の子どもたちの身長体重を元に給食栄養目標量を設定し、様々な食材・調理方法をとり入れた「乳幼児用の献立」です。是非ご活用ください。

- ☑ 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる！
☑ 必要な栄養素（量）を補うことができる食材の組み合わせがわかる！
☑ 給食で使用されている食材がわかる！

※近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で初めて食物アレルギーを発症することがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを必ず確認してください。

★完全給食の日

麺の日：4/12（水）

お誕生会：4/21（金）

★毎月19日は涌谷町「食育の日」



☆3月の行事食の紹介

《ひなまつりお誕生会》



【昼食】ちらし寿司・鶏のから揚げ
きゅうりのゆかり和え・花魁のすまし汁
【おやつ】ジョアマスカット・ひなあられ

《お楽しみ給食》



【昼食】ナポリタン・鶏肉のカレー焼き・たこさんウィンナー
ブロッコリーとコーンのソテー・ミニゼリー・麦茶
【おやつ】牛乳・イチゴのカップケーキ