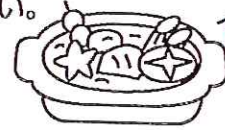
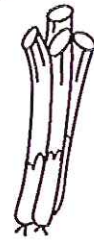
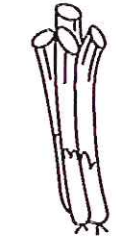


家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



12月テーマ

食事のマナーを身につけ楽しい食事にしましょう



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

ずっと健康に過ごすために、食事を**選ぶ力**を身につけよう！

☆食の様々な経験をすることから期待できる“子供像”何があると思いますか？☆
今、小さな子供達も大きくなって自分で食事を選び食べるようになります。その時、果たしてみんなは“健康的”な食生活を送っているのでしょうか？
小さい頃からの食の経験を通して、
主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品
そして、適度な菓子類、という風にバランスよく食事が出来る様に、今からの食生活を大事にしてほしいと思います。「今日のお野菜はなに？」と、聞いてくれる園児みんなが、給食時間のウチヨマトをチラッと見ながらでも、一汁三菜を体に染み込ませて、健康な食卓を守るお父さん・お母さんになれる様に保育園給食が食選力の土台になれるように！



食べものを話題にする子供
食事作り・準備に関わる子供
一緒に食べたい人がいる子供
お腹がすくリズムの持てる子供
食べたいもの・好きなものが増える子供

体のヒミツ 朝ごはんが大切な理由

文部科学省では、子どものすこやかな成長のために地域、学校、家庭が一体となって取り組むことができるように、「早寝早起き朝ごはん」を中心に、子どもに基本的な生活習慣を身につけてもらおうという運動を全国的に普及啓発しています。

朝ごはんで「朝ですよ。起きて下さ〜い！」の合図を体に発信！

☆寝ている間にも脳は働いています！☆

睡眠中にも働いている脳は朝、エネルギー不足に陥っています。

そこで！朝食を食べて脳のエネルギー源・ブドウ糖を補給したいのです。

※ブドウ糖は穀物やいも類に多く含まれています。

☆朝ごはんで体の機能に「おはよう！」☆

朝に食事をする事で、胃や腸が動き、体中の細胞が活動を始めます。寝ている間に下がっていた体温も上げることができます。

