



給食だより

令和7年4月30日

認定こども園 美深町幼児センター

新年度が始まって1か月が経ちましたが、そろそろ疲れがでてきている子もいるのではないのでしょうか。子どもたちは大人(保護者)のライフスタイルの影響を受けやすく、その中でも特に「食生活」が最も影響を受けやすいと言われています。幼児センターでの給食・おやつは1日の食事の約1/3にすぎませんが、1日に必要な量の約半分を摂取できる栄養素もあります。近年の物価高騰などさまざまな情勢の変化もありながら、安全にかつ安心な食材を使用して、これからも子どもたちが楽しい・美味しいと思えるような給食作りを心がけていきます。



食育の5項目

食と健康

食べ物(栄養)と自分の体の関係を知り、栄養バランスに考慮した食事をとろうとする。

食と人間関係

自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを知る。食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける。

食と文化

いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりすることで様々な文化に気づく。食文化を体験して郷土への関心をもつ。

いのちの育ちと食

自然の恵み・食事にかかわる方たちへの感謝の気持ちを持って味わう。栽培・収穫体験を通してすべてのいのちを大切に作る心を持つ。

料理と食

身近な食材で調理を楽しむ。食事作りに関わることで味付け・盛り付けなどを生活に取り入れようとする。

また食育活動に関しては、安全な給食運営を基盤としながら、上記のような5項目をねらいとして、給食指導や栄養士による食に関するお話を活動の中に取り入れています。いろいろな食材に触れ・味わい・楽しみながら学ぶことで、最終的に給食の献立を考えるという『食を選択する力』を養っていきます。

復習はその日のうちに

栄養士による指導があった日は、ボードなどでお知らせがありますので、どんな内容だったのかをぜひ聞いてみてください。お子さん自身の言葉で伝えることで、理解を深めることにつながります。復習や反復は今後の成長に向けて非常に大切なことですし、幼児センターとご家庭とが一体になるとよりいっそう食育の効果が得られます。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



五感で味わう

私たちが「おいしい」と感じる時、実は五感を使っています。もっとも影響しているのは味覚ですが、温度を感じる(触覚)、匂いをかぐ(嗅覚)、食べる音を聞く(聴覚)、目で見える(視覚)など、さまざまな刺激が脳に伝わって感じるのです。さらに、「食事の雰囲気」も大切。せつかくの料理も、一人で食べる、家族がそれぞれ違う物を食べる、会話もなく黙々と食べる……では、おいしさは感じられません。忙しい中でも、今日からできることを、意識していませんか？

