



食育だより

保育園の食事について

※お米は丹波『ゆめの樹 野上野』さんが育てた「春日の庄米」を使用しています。

春日の庄米とは・・・山と清流に恵まれた丹波市で、昼夜の寒暖差によってひきしめられ、甘みの強い良食味のコシヒカリです。農薬や化学肥料の使用回数を通常栽培の50%以下に抑えています。

※給食のメニューの中に、その季節の旬の食材を積極的に取り入れています。

※おやつは捕食の意味があることから、市販のお菓子の提供ではない内容にしています。

※安心安全な給食を提供するため、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。

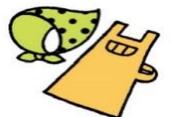
※4・5月の献立は、『2週間献立』にしています。

4・5月は、2週間のサイクルで、「おいしかったから、また食べたい」という食べることへの期待や満足感、「苦手で食べられなかったけど、今度は食べられたよ」という気持ちを育みながら、食育目標“食べたいもの、好きなものが増える子ども”を目指していきたいと思ひます。

※毎日、子ども達が食べた給食を展示していますので、是非ご覧ください。



1. みんなで楽しく食べよう



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人食事をする「孤食」や、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

※みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」といいます

共食をするとこんないいこと

共食をすることは…

- ① 自分が健康だと感じていることと関係しています
- ② 健康な食生活と関係しています
- ③ 規則正しい食生活と関係しています
- ④ 生活リズムと関係しています

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます

