

食育だより



★お腹がすくための生活リズム

乳幼児期に必要な栄養素を取るには食事の時間にお腹が空いていることが大切です！

園内遊び (室内・園庭など)



室内でも体を動かすよ～✨



どんな色が好き？



にんじん収穫中🥕



みんなでせ～の！



真剣なまなざし！



大きくな～れ♪



園内に、はつか大根を植えました🌱



小松菜洗うよ～！



お料理なら任せて🍅！



園外の外遊び (お散歩、公園)

しゃぼん玉まてまて～！



ほぼ毎日、お散歩や公園に行きます🌻



近所の方が柿をとってくれたよ！

ねえねえ！
なにか見つけたよ👀！



園の畑

おやさい、大きくな
ったかな～👀？



1年を通して様々な植物の成長を見守ります🎵



せんせい みてみて～！
ブロッコリー🥦



小松菜を園まで持って帰ろう🌻

わ！霜柱だ👏



笑福キッズでは、食育がイベントにならないよう、生活に根付いた取り組みを計画的に行っています。今食べているものに興味が惹かれればもっと楽しくなります！乳児に関しても個別の配慮をし、毎日の給食を楽しみ雰囲気の中で、美味しく、安心安全に食べられるよう進めていきます。



給食・おやつ時間



今日の給食はなんだろうな〜😊



ん〜!おいしい♪



スプーンも上手に使えるよ!



ごくごく🍼



あわあわ🧼ごしごし

給食メニュー&おやつ紹介

※給食は月齢に合わせて、調理を行っています。

★幼児食★

(お弁当の日 ver.)

- ・米飯
- ・えびかつ
- ・ほうれん草のコーンソテー
- ・カリフラワーの柚子和え



★乳児食★

- ・軟飯
- ・豚肉の甘辛炒め
- ・白菜とツナの煮浸し
- ・お味噌汁



キャロットホットケーキ
(午後の手作りおやつ)

	活動	ねらい 0、1歳	ねらい 2歳
4月~5月	<ul style="list-style-type: none"> ● ジャガイモ植え ● さつまいも植え トマト、きゅうり、ナス、ピーマン、ジャガイモ、さつまいもなどを植える様子を見る	<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもの状態に応じて離乳食を食べる ● 安定した人間関係の中で心地よい生活を送る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事に必要な基本的な態度や習慣に関心を持つ ● 「いただきます。ごちそうさま。」の挨拶ができる
6月~8月	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜畑をみる ● 水やりをする ● ジャガイモ掘り、野菜の収穫 ● 流しそうめん (老人ホーム利用者様と) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 徐々にいろいろな食材を増やす ● 食事の前後は口や手を拭いてもらい清潔に過ごす ● 安定した生活リズムを保ち、暑さに負けずに電気に過ごす 	<ul style="list-style-type: none"> ● よく噛んで食べる ● 手洗い、うがいをして清潔に過ごす ● いろいろな食べ物に関心を持ち、進んで食べる ● 季節感のある食材に親しむ
9月~12月	<ul style="list-style-type: none"> ● お芋掘り ● 調理室を見学する(2歳児) ● お弁当給食 お家から空のお弁当箱を持参して給食のおかず、ごはんを詰めてもらい園庭で食べる	<ul style="list-style-type: none"> ● 手洗い、食前・食後の挨拶をする ● 様々な食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気の中で食べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 友達と一緒に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう ● 季節により様々な食材が収穫されることを知る ● 保育者の手助けにより、手洗い、うがい、身のまわりを清潔に食生活に必要な活動を身につける
1月~3月	<ul style="list-style-type: none"> ● お弁当の日(月1回) 楽しくお弁当を食べる ● お餅つきを知る ● 節分を知る ● キッズの畑に行き、冬の野菜の成長の様子を見る。(小松菜、ブロッコリー、いんげん等) 	<ul style="list-style-type: none"> ● スプーンやフォークの正しい持ち方を知る ● 自分で食べる ● よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 異年齢の子どもと一緒に食事を楽しむ ● 伝統的な食文化に親しむ