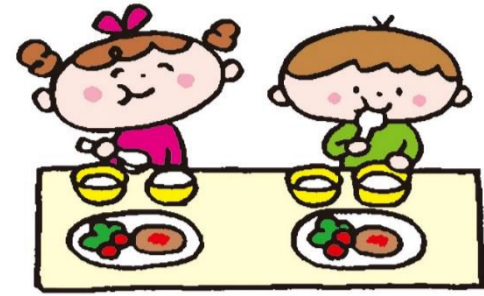




★保育園の食事の役割

～心と身体の発育・発達のために～

乳幼児にとって心と身体の発達と、食べることは密接に関係しています。この時期、食事から摂取するエネルギーや栄養素は健康の維持や活動に使われるだけでなく、脳や神経機能、食べる器官や味覚などの発育発達に大きく影響します。また食事の時の人とのかかわりを通して感情や自我の発達が促され社会性や主体性が育まれています。



お腹がすくリズムのもてる子ども
たくさんあそび、体験し、食事の時間になったら「お腹がすいた」と感じられるような生活リズムを送る。自分自身で空腹感を満たす適量がわかるようになる。



食べたいもの、好きなものが増える子ども
栽培や収穫した物を調理する体験などを通して、五感が育ち、さまざまな食べ物に興味や関心を持つ。さらに、自然の恵みに感謝する気持ちが芽生える。



めざす子どもの姿
～楽しく食べる子ども～

食べものを話題にする子ども
食材の生産者や食事を作る人と身近にふれあうことで、栽培や食材のいのちにも関心が高まり、食べ物についての話題で会話をするようになる。



お腹がすくリズムのもてる子ども
たくさんあそび、体験し、食事の時間になったら「お腹がすいた」と感じられるような生活リズムを送る。自分自身で空腹感を満たす適量がわかるようになる。

一緒に食べたい人がいる子ども
友達や保育者と食事の時間を過ごすことで、誰かといっしょに食べる楽しさを実感し、食べることへの意欲や、人に対する愛情、信頼感が育つ。



朝ごはん🍙



- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

かんたん！朝ごはん

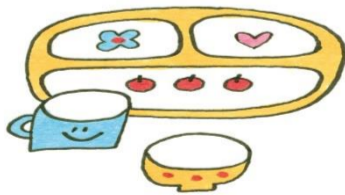
忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのものが少なくて済みます。



畑のお野菜大きくなるかな・・・



お弁当の日🍱&手作りおやつ



ん～！おいしい♪

