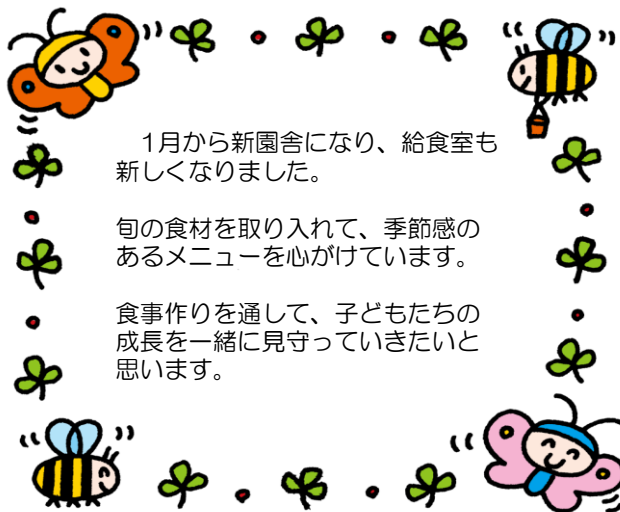


食育だより

山の手保育園

2013年春号

ご入園・ご進級おめでとうございます



1月から新園舎になり、給食室も新しくなりました。

旬の食材を取り入れて、季節感のあるメニューを心がけています。

食事作りを通して、子どもたちの成長と一緒に見守っていきたいと思います。

春野菜を食べよう

たけのこなどの春野菜にはほろ苦さがあるものが多く、冬の間に眠っていた体の細胞を目覚めさせて、新陳代謝を高めてくれる働きがあります。栄養価が高く、味もおいしく値段も安い旬の野菜をたくさん食べましょう。



味覚をはぐくむ だしパワー

かつお節や昆布、煮干、椎茸などからとれる「だし」はそれぞれに特有のうま味成分があり、料理をおいしくします。また、味覚の形成は離乳食から幼児期の食経験が大きく影響すると言われていいますので、ぜひご家庭でも時間のあるときは「だし」をとって、味覚を広げる工夫をしてみてください。

こしょくに気をつけましょう

6つの「こしょく」は、食卓の赤信号！まずは子どもと一緒に「おいしいね」と食事を楽しむことが心身の健康にもつながります。

- ・孤食…子どもがひとりで食事をする。
- ・個食…家族が一緒に食卓についていても、それぞれが好きな物を食べる。
- ・固食…自分の好きな決まった物しか食べない。
- ・小食…食べる意欲がなく、いつも食べる量が少ない。
- ・粉食…パンなど小麦粉を使った主食を好んで食べる。
- ・濃食…味つけの濃い物を好んで食べる。

—お知らせ & お願い—

* 給食の展示時間 (15:00~18:30)

* ホームページにて、給食日記を公開しています。

* 献立表の  マークの日は、スプーンをお持ちください。(ぶどう・めろん組)

食育コーナーができました♪

行事食や食育活動など、子どもたちの写真を掲示しています。

また、毎日の給食の展示も行なっています。

お迎えの時間にぜひご覧になってください。

気になるメニューがありましたら、お声をかけください。