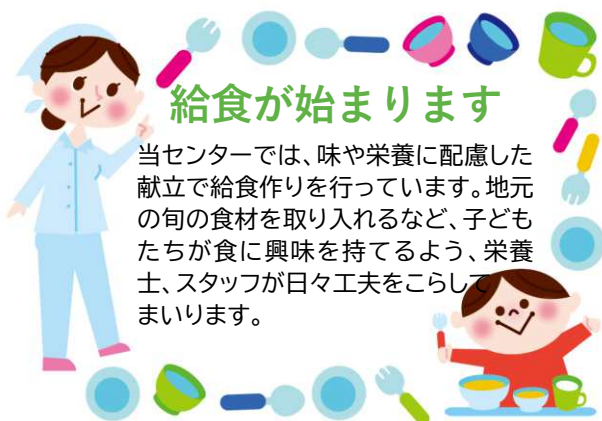




暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。なかよし給食センターでは、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。



### 給食が始まります

当センターでは、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を取り入れるなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、栄養士、スタッフが日々工夫をこらしてまいります。



### 食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

#### 〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくりズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

#### 1年間の食育目標

**0、1歳児**…「食べたい」という意欲を持つ  
自分の意思で食べることを獲得する時期です。食べ物への興味を深め、「食べたい」という意欲を引き出しましょう。

**2歳児**…基本的な食べ方を身につける  
食べ方を身につける時期です。食事のあいさつや、スプーンやフォークを上手に使えるようにし、よくかんで食べるように促しましょう。

**3歳児**…楽しく味わって食べる  
食欲や会話力が増し、集団での食事が楽しみになる時期です。楽しい雰囲気作りを心がけましょう。おはしの使い方も練習し始めます。

**4歳児**…好き嫌いをせずに食べる  
自分で選んで食べられる時期です。苦手な食材にも挑戦させましょう。味付けの工夫や食材の栽培、調理の手伝いなどから、克服できることもあります。

**5歳児**…食事の大切さやマナーがわかる  
食生活の基礎が確立する時期です。三食をきちんと食べる、食事に感謝する、マナーを理解する、みんなと楽しく食事をするなど心掛けましょう。



### 保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者が協力して進めていきたいと思えます。

