



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福祉会  
瀬戸こども園  
2020年4月

～毎月19日は『食育の日』～

## 食育とは？

様々な経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

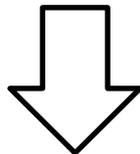
## 食育と聞くと…

- 何だか難しそう…
- 家で食育できていないかも(；)
- 食育が大事なのは知っているけれど、何をすれば良いのか分からない(；\_；)
- こども園では何をしているの??

こう思われている方もいるかもしれません…



参照：Wikipedia



心配しなくても大丈夫です!!!

“食育”を難しく捉える必要はありません(\*^-^\*) “一緒に楽しく食事をする” “一緒に買い物に行き食材を買う” これらも立派な“食育”の一つです♪一緒に食事しながら、「これは人参だよ」「〇〇ちゃんは大根が好きなんだね！」など会話をする事で、食材への興味が出てくると思います☆この食材への興味がとても大切！「野菜の色が違うのは何でだろう?」「さつまいもとじゃが芋は同じ“芋”って言うんだね！」など気付きや疑問が出てくることで、学びに繋がっていきます♪また余裕がある時には、簡単なクッキングなどをしていても良いですね♡

こども園では“食育”の一環として、「クッキング」や「行事食の体験」「一緒に給食を食べ、会話をする」等、取り組んでいます!!

次回、5月19日に配布する給食だよりでは、『クッキング』をテーマにしようと思っています☆

