



給食だより

社会福祉法人
虹福祉会
瀬戸こども園
2021年4月19日（月）
土橋・松井・岡本

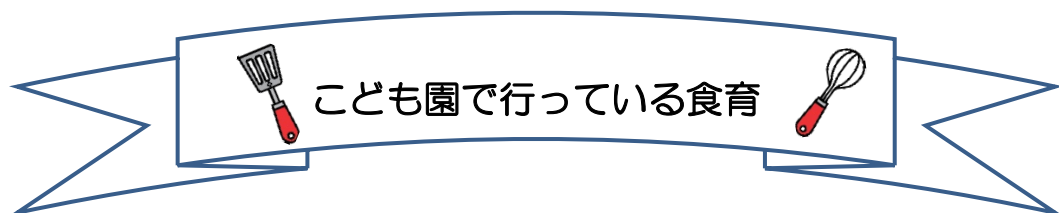
毎月19日は『食育の日』です。今後、毎月19日には“給食だより”を配布し、食育についての内容をお知らせしますね(*^▽^*)

食育とは？

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。子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには「食」が重要とされています。知育・徳育・体育すべての基礎になるものです。



大丈夫です！“食育”を難しく捉える必要はありません(*^-^*) 食育は日々の生活の中に取り入れる事が出来ます。例えば“一緒に楽しく食事をする”“一緒に買い物に行き食材を見る・買う”これらも立派な“食育”です。一緒に食事しながら会話をする事で、食べる事を楽しめるようになります。また、食材への興味が湧き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よ。



クッキング…幼児クラスは月に一度行っています。内容は年齢に合わせ、最初は野菜の皮をむいたりさやから豆を出したりなど簡単な作業を行います。そして難易度を徐々に上げていき、調理器具を使って食材を切る・炒めるなどして給食やおやつを作っていきます。

行事食…節句や正月・クリスマスなどの年中行事をはじめ、お花見会食や土用の丑など季節を感じられる献立も取り入れています。また、旬の食材もたくさん使用していますよ！

今後の給食だよりで、給食やクッキングなど子ども達の様子もお伝えしていきますね(*^▽^*)