



食育だより

2025.04

ニチイキッズぐし保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。今年度も、安心安全で旬を感じることでできる給食の提供と、生活や遊びを通して食への関心・興味を深める食育活動を企画しています。

4月の献立は、子どもたちにとって食べやすく人気の高いメニューを多く取り入れました。園の給食に慣れ、お友達と一緒に食べる楽しさを伝えていきたいと思います。

保育園の給食について

給食は子どもに必要な栄養素を補給するだけでなく、先生やお友達と一緒に食事を楽しみ、様々な食材にふれる経験から、生きる力の基礎を育む上で大切な役割を担っています。

ニチイの給食は手作りを基本とし、素材の味を活かす薄味を心掛け、旬の食材や行事食・郷土料理を取り入れ、子ども達の食を営む力の基礎を育みます。また献立は2週間のサイクルメニューを取り入れています。同じメニューを繰り返し、味や食材に慣れることで安心感が得られ、自ら食べようとする意欲を育てています。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



～ 3 月 の 食 育

3月の食育活動は全クラスでカレー作りを行いました！それぞれクラスごとに役割を決めカレー作りをしました！

半日を使った大掛かりな食育活動でしたが、みな楽しそうで美味しくいただきました！



今年度もよろしくお願いいたします。