

# 食育だよ

2026年4月

ニチイキッズこくふ保育園

新しい年度がスタートしました。子どもたちも新しい環境にわくわくソワソワしていることでしょう。今年度も安心安全で旬を取り入れた美味しい給食づくりを心がけ、豊かな食体験となるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

## <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。

## <朝食は元気の始まり>

朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べる事で体温が上昇し、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

### 調理しなくていいものを用意

フルーツやヨーグルト、シリアルなどそのまま食べられて、子どもたちも食べやすく、脳にスイッチが入り朝食が進みます。



### 悩まないようにパターンを決めましょう

時間がない貴重な朝の時間、パターンを決めておくことでスムーズに準備できます。

<例>

- ・具だくさんおみそ汁 + おにぎり
  - ・おかずトースト + フルーツヨーグルト
  - ・シリアル + フルーツ + 電子レンジでチンした野菜
- ◆夕食の残り物を卵焼きに混ぜたり、レトルト食品のミートソースを食パンにのせてチーズをかけて焼いたり、1品ずつ変えていけばバリエーションが広がります。



## 食事の様子

おいしい♡



もぐもぐ♡

