



食育だよ！

2026年4月
ニチキッズ
香南のいち保育園

暖かな春の風に包まれ、入園、進級の日を迎えました。
子どもたちは環境が変わり、体調など崩してないでしょうか？
また一年体調に気を付けて、元気に過ごしていきましょう！

朝ごはんを食べよう！

皆さん、朝食はとっていますか？
働く保護者さんは忙しいと思います。
簡単なものでいいので少しずつ朝食の
習慣をつけていきましょう！

朝食のメリット

- 体温を上げて、
身体が活動的になる
- 脳が目覚める
- 排便につながる

体温上昇



旬の食べ物

春キャベツ

葉がふんわりしており、ミネラルがたっぷり
含まれています。生はもちろん、薄味で浅漬
けサラダもおすすです。

新ジャガイモ

薄皮ごと食べられる新じゃがは秋冬のジャ
ガイモと比べてビタミンCが豊富。皮ごと炒
めたり、さっとゆでてサラダでも。

春の野菜は瑞々しく、柔らかさが特徴です。

苦みも体のデトックスにつながります。

積極的に頂きましょう！



離乳食の開始の目安

赤ちゃんは、5~6 か月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ消化できるようになります。普段の様子を観察して、①首がすわって大人が支えとお座りができる、②大人の食事をじっと見たり、食べ物を見ると欲しそうによだれや声を出す、③授乳の間隔がだいたい4時間おきになっているなどが見られたら、赤ちゃんの機嫌が良いときに離乳食を開始しましょう。



保育園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中で過ごすことに、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と協力して進めていきたいと思っています。

