食育だより

すみれ保育園　令和７年４月３日

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。これから一年、心と体の成長を食育でサポートできたらと思っています。よろしくお願いいたします。

はし、スプーン、フォーク、コップや口ふき、スタイなどは、毎日きれいに洗って持たせてください。

名前も忘れずに！

保育園のきゅうしょくは

◆誤嚥につながるような形状の食材（うずらの卵、プチトマト、キャンディーチーズなど）は使用していません。また未満児は献立によっては大豆などをつぶしたり、豆腐や厚揚げに変えて提供しています。

◆麺類や糸こんにゃく、もやしなど長さのある食材はどの学年も短くし、子どもたちが食べやすいように他の食材も小さめに切っています。

◆安全な食材を選んで使っています。

◆旬の食材を使います。

◆行事食や季節に合わせた献立をとり入れます。

◆和食（だしからとります）や、郷土料理などをとり入れています。

◆かたさや大きさなど、年齢に合った形状にして提供しています。

＜食育で目指す子どもの姿＞

- ●おなかがすくリズムの持てる子ども
- ●食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ●一緒に食べたい人がいる子ども
- ●食事作り、準備に関わる子ども
- ●食べ物を話題にする子ども

★食育だよりは、毎月５日に保育園ホームページにアップしますので、そちらをご覧ください。

基本はここから！ 早寝 早起き 朝ごはん

早寝の役割

０～２歳児は 14～16 時間、３～５歳児は 11～13 時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。