



食育くらぶのきゅうしょくだより

☆☆「人を良くする」と書いて、「食」☆☆

「人を良くすると書いて『食』」と表します。「食」という漢字のそもそもの成り立ちではないようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、教育の一環として行われる給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育てます。

☆家庭と連携した給食について☆



楽しい給食の時間を過ごすために、ご家庭でも気を配るようご協力お願い致します。

①今日の給食何かな？

献立表は見える位置に張っておき、出来るだけ朝食と夕食と重ならないようにしましょう。

園児さんが帰ってきたときに、今日の給食「どうだった？」と声をかけてください。

小さなことですが食育の第一歩です。

②食べ物を大切に作る心を育てましょう。

食べ物は沢山の人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つように、ご家庭でも折に触れ話してあげてください。

③食べることに集中できるようにしましょう。

給食は一定の時間が決められています。おうちでも遊びながら食べたり、テレビを見ながら食べたりしないで、食べることに集中できるような環境づくりに心がけて下さい。

④食事のマナーは身につけていますか。

食事の前の手洗い・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶。食事の時の正しい姿勢・スプーンやはしの正しい持ち方・食事は座って食べる・食べながら話さないなど。

⑤朝ごはんを食べて登園しましょう。

朝ごはんは一日の活動源です。しっかり食べましょう。ご協力お願い致します。



☆給食について☆

一食あたり平均420 kcalで献立を作成しています。朝食・夕食・おやつを含め個人差はありますが、お昼の摂取カロリーになります。給食には「そば」「ピーナッツ」を含む原料は一切使用しておりません。アレルギー食対応も出来る範囲内で対応しております。ご心配な保護者様は幼稚園さんに問い合わせをお願い致します。今後も安全で美味しい給食を作りお届けさせていただきます。