

給食だより 7月号

令和3年6月30日 認定こども園一関南保育園

季節の変わり目で体力が落ちてくる時期です。いつも活発な子どもたちも、何となく元気がなかったり、食欲が落ちたいと体調にも変化が出てきます。また食中毒などの衛生面にも気をつけなければいけない時期です。給食でも衛生面に十分気をつけ、子どもたちが元気で過ごせるような給食を提供していきます。



「食育」ってなに？

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何より「食」が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家庭みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力をそだてます。

一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムがととのい、元気に活動することができます。

体を動かす機会をつくる



おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身をそだてます。

行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心をそだてます。

減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

さまざまな味を体験させる



味覚の幅が広がったり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

家庭菜園など、

農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心をそだてます。