



10月

給食だより

平成22年10月1日 発行

大戸報徳保育園

第 7 号

朝、夕の涼しさが、実りの秋、食欲の秋がきたことを教えてくれます。
この季節、空は澄みわたり、食べものもおいしく、健康づくりに最も適した時期です。
保育園でも運動会の行事がありますが、ご家庭でも休日にはできるだけ戸外に出て
からだを動かすようにして下さい。

●健康づくりは良い食生活から

私たちの健康をよりよくする源は、何といたってもよい食生活にあります。
からだと心のどちらも健康で毎日が生き生きと過ごすために、また、長い年月をかけて
知らないうちに忍び寄ってくる生活習慣病の危険を避けるためにも、賢い食生活を
実践しましょう。

- ①塩辛いものはひかえめに
- ②油の使った料理を必ず1品
- ③食後には果物を
- ④肉・魚・大豆製品を忘れずに
- ⑤季節の野菜をたっぷり
- ⑥1日カップ1杯の牛乳を

給食で食育に取り組んでいます！



給食で「食育」

集団行動の
準備段階として

給食時間は、子どもが「遊び食べ」をし始める目安の
30分間と決めています。年長のクラスは、小学校への準備段
階でもありますから、給食以外にも時間制限を設けて、スケ
ジュールどおりに何かを進める習慣を身につけるように努め
ています。

給食でもお手伝い

配膳当番をすることで、思いやりの心と、社会性が身につ
きます。このような食育の試みを、園でも行なっています。ご
家庭でもお願いします。

園での調理工夫例

給食はうす味

園児が濃い味に慣れない
よう、また食材自体の持
つおいしさを味わって
もらうために、料理はうす
味にして出すように
しています。

給食室より



調理体験をさせてあ げてください

自分で作った料理なら、
苦手な食べ物でも進んで
食べようとしてくれるも
のですよ。