



食育だより



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和8年度4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。
柔らかな春の陽ざしに心和む季節になりました。
期待が膨らむ新年度が始まります。給食室も、心新たに美味しい給食作りを目指していきますので、今年度もよろしくお祈りします。



3月の食育教室はパン作りをしました。最初に調理の先生からパンの材料や発酵について説明を聞きました。各グループで協力しあって「おいしくなあれ」と声をかけながら生地をこねました。その後、冷蔵庫で発酵させ2日目は、動物やキャラクターなど思い思いの形に成形しました。自分で作った焼きたてのパンは、とてもおいしく笑顔いっぱいの食育になりました。



元気な1日は朝食から！



朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやご飯と体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると効率よく身体が動くようになります。また不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすです。家庭の朝食では、一日にとるべきの栄養量の25～30%目安にすると良いでしょう。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



避けてほしい

7つの こ食

「こ食」は、食の好みや偏りやすく食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで楽しく食事をしましょう。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量制限すること



孤食

1人食べること



固食

同じものばかり食べること



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



粉食

パン、めん類などの粉から作られたものばかり食べること

