



食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しい環境に、少し緊張する新年度のはじまりですね。元気に遊んで、たくさんの
発見をして…子ども達の輝く成長をまた1年感じていけることを嬉しく思います。
大好きなお友達・先生と楽しく食事を食べてもらえるよう…給食室もがんばります！



『楽しく食べる子ども』を目指した食育

『食育』…とは何でしょうか。栽培や収穫体験、クッキング活動？これらも大切な食育活動ですが、
幼児期の『食育』が目指すところは、楽しく食べ、食べることが大好きになってもらうことです。

『楽しく食べる子ども』のために必要な背景

食べものを
話題にする
子ども



おなかがすく
リズムの
もてる子ども

食事づくり、
準備にかかわる
子ども

一緒に食べたい
ひとがいる
子ども

食べたいもの、
好きなものが
増える子ども

たくさん遊んだり、何かに一生懸命に取り組むと自然とお腹が空き、食事がぐんと美味しく感じられます。
子どもの生活のほとんどは『食』に繋がっています。日々重ねる体験が『食を営む力=生きる力』となります。
園では、『体の仕組み(成長・発達)を育てる』、『心と人間性を育てる』、『食の知識を増やし、食べるために
必要な技術や食べ物を選ぶ能力を育てる』ことを目標に子ども達の育ちを支えています。

参考：新・食育ガイドブック(メイト)・食育なんでもQ&A(黎明書籍)

給食こんだて表の確認をお願いします

『保育所におけるアレルギーガイドライン(厚生労働省)』では、基本的に保育所(園)で『初めて食べる』
食物が無いよう保護者の方々と連携すること。とされています。
食物アレルギーの診断がない子どもでも、園において初めて食物アレルギーを発症するケースが報告
されています。安全な給食提供のためにも、毎月の幼児食(離乳食)こんだて表の使用食材をご確認
いただき、食べたことのない食材は、事前にご家庭で複数回食べ、アレルギー等の問題がないか様子
をみてください。
問題がなければ、園においてもお友達と同じ給食を安心して食べさせてあげることができます。

- ・アレルギーを持つ家族がいる場合など、心配な場合は医師に相談しながら摂取を進めましょう。
- ・食物アレルギーがある場合は、『アレルギー疾患生活管理指導表』に基づき給食提供します。
- ・給食に関して、心配な事がある場合は担任の先生へお声掛け下さい。

