

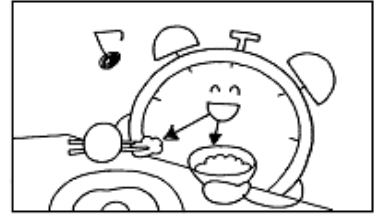
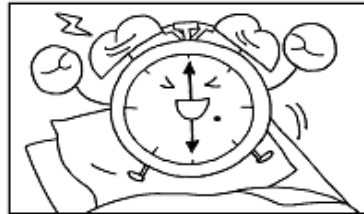
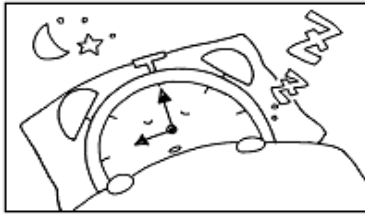
# 令和8年度食育だより 4月号



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。園では、午前中から楽しく元気に過ごせるよう夜は早く寝て、疲れをとるなど生活リズムを整え、朝ご飯をたべてからの登園をしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで起きていて睡眠時間が少なくなったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きで十分な睡眠時間をとるようにして、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。



## 食育目標

- ・食を通じて、健康な体、人と関わる力、全ての命を大切に作る心を育てる。
- ・食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食べる意欲を持てるようにする。

## 園の食事について

- ・和食を中心に洋風、中華の料理をとりいれています。
- ・安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- ・素材を生かした手作りの給食の提供を心がけています。
- ・伝統的な日本の行事食を大切にしています。

安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間になるように努めます。

また、今年度は子どもたちに人気のある給食メニューを取り入れていく予定です。お楽しみに！



## アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようすなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきましょう。

