



暖かな風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。食に関心を持ち、食べる事を好きになってもらえるよう、栽培・調理活動・日々の給食などを通して食育に取り組んでいきたいと思ひます。

### 吉川つばさ保育園の食育

つばさ保育園の食育目標は「楽しく食べる子ども」です。

- 子ども達に願う姿として、
- ☆お腹がすくリズムがもてる子ども
- ☆食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ☆一緒に食べたい人がいる子ども
- ☆食べ物を話題にする子ども（幼児） を掲げています。

～親子で食の体験を広げよう～

#### 一緒に食べる

一緒に食事をする時間は、大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで食べる意欲に繋がり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて、親子での楽しいひと時が作れると良いですね♪



### ★給食室の職員紹介★

栄養士	木下 瑞貴
	利根川 真由
調理員	長谷川 理恵
	並木 美和子
	高橋 美佐子
	岩花 朋美



～早寝・早起き・朝ごはんで新生活のリズムを～



目に朝日が当たると、セロトニン（別名：幸福ホルモン）の分泌が促され、脳が活性化したり、精神が安定したりする効果があります。そして、朝ごはんには脳と体を目覚めさせたり、1日の体内リズムを作る大切な役割があります。

園では屋外で体を活発に動かすことも多いので、少量でも良いので、朝ごはんを食べる習慣がつけられると元気に1日を過ごせるかもしれません💡

給食で人気の献立の作り方や、食べ物のこと、離乳食のこと等ご相談がございましたら、お気軽にお声かけください。

誕生日の子どものリクエストメニューや、郷土料理、季節の料理なども取り入れ、子どもたちが給食の時間が待ち遠しくなるような給食を作っていきたいと思ひます🎵

～サンプルケースに、当日の給食の盛り付け写真を掲載しておりますのでご覧ください～