

村雨こども園

村雨こども園愛分園

村雨こども園なぎさ分園



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

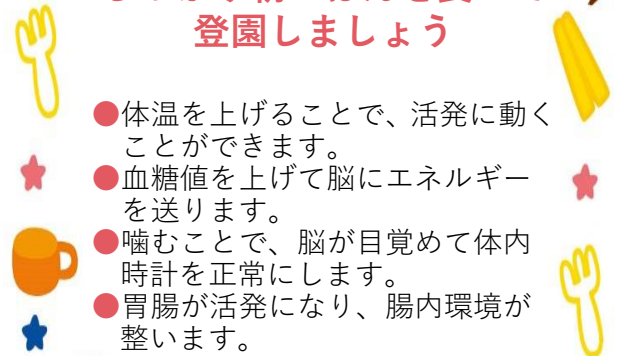
食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
よく食べて、よく遊び、よく眠ることで生活リズムが整い、「お腹がすいた」「食べたい」という感覚を持ち、それを満たす心地よさを実感できるようになります。
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
栽培、収穫、調理などの経験を通して食べ物に親しみや、興味を持って「なんでも食べてみよう」という気持ちを育みます。
- 一緒に食べたい人がいる子ども
家族や友だちと楽しく食事をすることで、人との関わりを通じて、信頼感や愛着が生まれるとともに、食への意欲関心が高まります。
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
食事の準備やお手伝いを通して、食事ができることの喜びや、作ってくれる人への感謝の気持ちも育てます。
- 食べものを話題にする子ども
食に関する様々な経験や作る人への触れ合いを通して、食べ物や食事への興味を高めます。また自分の健康や食べ物のことを話題にするようになり、食事の大切さに気付かせます。



しっかり朝ごはんを食べて 登園しましょう



- 体温を上げることで、活発に動くことができます。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送ります。
- 噛むことで、脳が目覚めて体内時計を正常にします。
- 胃腸が活発になり、腸内環境が整います。



簡単おすすめ朝ごはん

- 混ぜごはん
きんぴらやひじきを炊きたてのごはんに混ぜておにぎりにすると食べやすくなります。
- おかずパン
ウィンナーやハム、ツナ、卵などをパンに挟むことで、たんぱく質と炭水化物を一緒に摂ることが出来て、栄養の吸収がアップします。
- フルーツやヨーグルトをプラス
不足しがちなビタミン、ミネラル、カルシウムが手軽に補えます。

