



食育だより

乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

こだわりの食材についてご紹介します

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用しています。

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし



国産昆布(日高昆布)を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

バター



マーガリンを使わず、
バターや豆乳バターを
使用しています。

スープ



アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加の
パイオンを使用しています。

産地直送



生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

朝食について

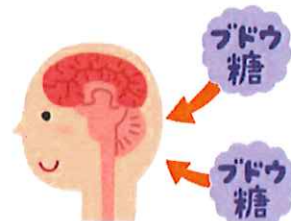


★ 朝食を食べないとどうなるの？

私たちの脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。

朝食を食べないと頭がボンヤリしてしまいがちです。

朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。しっかりと朝食を食べて脳と体を目覚めさせましょう！



★ 朝食でとりたい栄養

① 炭水化物

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできる
ブドウ糖を消費して活動しています。
集中力アップのためにも、
大切なエネルギー源のひとつです。



② たんぱく質

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、
体内時計をリセットしたり体温を上げる
働きがあります。
たんぱく質をとり、体のスイッチを
入れましょう！



③ ビタミン・ミネラル

体に活力をつけるためだけでなく、
また、脳がブドウ糖を消費するときに
欠かせません。



★ 忙しくて朝食を食べる時間がない...

忙しいパパ・ママのために3つの調理ポイントをおさえて賢く朝食を食べましょう♪



① 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、
次の日の朝食のことも考えて
材料を準備してしまいましょう。
夕食の残りも、もちろんOKです。



② 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を
用意しておけば、
時間も手間もかかりません。



③ パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけば
ラクチンです。
一品ずつ新しいメニューに変えていけば、
レパートリーが広がります。





えすでいーじーす

SDGsってなあに？



SDGsとは・・・

誰一人取り残すことなく、みんなが安心して地球で暮らし続けていけるように世界中のみんなで行き届く目標です♪
「**持続可能な開発目標**」とも呼ばれています。

2030年までに17の目標を達成し、より良い地球を子どもたちの未来へ繋いでいきましょう！



17の目標



給食を通じてどんなことをするの？

みらいの給食週間やブルーシーフード、
フェアトレード食品を使用した給食や食品ロスの問題など…
給食を通してSDGsについて身近に感じていただくために
様々なプログラムを準備しています！



☆わかりやすいSDGsの説明動画のご紹介☆

「かいじゅうステップSDGs大作戦」

ウルトラマンシリーズに出てくる怪獣たちが「こどもかいじゅう」になって、
S:せかいじゅうの D:だれだって G:げんきにしちゃう
s:さくせんとして、出会いや体験を通して
それぞれのはじめの一步を踏み出すお話です。
SDGsはどのようなものなのか楽しいアニメーションで
わかりやすく紹介された作品なので、
ぜひお子様とご覧ください！



©TPC ©KSW 出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD. (<https://sdgs.kaijustep.com/>)

uniserv

キッズスマイル
株式会社 魚国総本社
無断転載・コピーを禁止します。