



食育だより

2026年
南丹のぞみ園

入園・進級おめでとうございます！毎日、栄養たっぷりのおいしい給食をつくり、『食』を通して子どもたちを支えていけるように頑張りますので、今年度も何卒よろしくお願いします。



たのしく食べる子どもに育つための

6つの食育目標

おなかのすくリズム が持てる子ども 	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 
食事作り、準備に かかわる子ども 	食べ物を話題にする 子ども 	食育とは、食べることを通して 心と体を育てることです。 子どもたちは、毎日の食事の中 で食べる楽しさや大切さを感じ ながら関心を育てていきます。 



朝ごはんスイッチ

新年度がスタートし、子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れていく時期です。朝ごはんは、毎日を元気にするためにとっても大切です。



からだスイッチON

朝ごはんを食べることで体温が上がり、血の巡りもよくなって体を動かしやすくなります。朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なガソリンです。



あたまスイッチON

脳の主なエネルギー源は“糖質”です。寝ている間に使ったエネルギーを朝ごはんを食べて補給することで、集中力や、やる気アップにつながります。



おなかスイッチON

朝ごはんを食べることで、腸が刺激されてスムーズな便意を促します。おなかがすっきりすることで、気持ちよく1日をスタートできます。

さやえんどうの栄養

春が旬のさやえんどうは、体に嬉しい栄養をたくさん含んでいます！

●ビタミンC

風邪をひきにくくし、お肌もきれいにしてくれます。

●βカロテン

体の中でビタミンAになり、目や皮膚の健康を守ります。

●食物繊維

おなかの調子を整えて、便秘解消にもつながります。

ぺんぎん組は4月20日(月)にさやえんどうの皮むきにチャレンジします！むいた豆は、おやつに“豆ごはん”としてみんなで食べる予定です。



給食室より

食事に関するご相談、給食メニューのレシピなど、気になることがありましたら、お気軽に栄養士までお声がけください。

