

# 食育だより

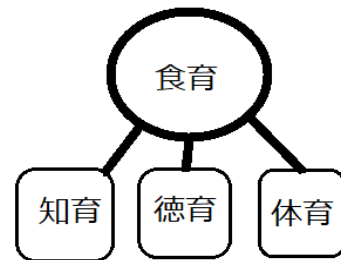
令和4年4月  
太田東保育園

爽やかな風が吹き、こいのぼりも真っ青な空を元気よく泳いでいますね。入園・進級から1か月が過ぎようとしていますが子ども達は新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。お友達とたくさん遊べるように給食もしっかり食べてくれると嬉しいです

## 食育とは？

食育とは生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎として位置づけられるものです。

私たちは食べることを通して様々なことを知り、感じ、できるようになります。そして乳幼児期の食事は子どもたちの「生きる力」の土台となるものです。



こどもの「食べる」には 生命維持

- ・ 健やかな心と体の発育、発達
- ・ 味覚や食嗜好の基礎
- ・ 将来の食習慣の基礎
- ・ 空腹のリズムをつかむ

などの心身を成長させる役割があります。毎日の食事を通して豊富な食経験をさせてあげたいですね。

## 朝ごはん食べていますか？

保育園ではたくさん体を動かすので、しっかり食べて登園しましょう。朝ごはんを欠食すると

- ・ 体温が上がらない
- ・ 便秘になりやすい
- ・ 集中力の低下
- ・ 肥満

などのデメリットが考えられます。食事の回数が減ると肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増え、体脂肪の増加、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。また、一回の食事の量が増えると食べるスピードが早くなり、過食しやすくなります。食のリズムを作っていくことが大切です。朝食を抜きがちな場合は少しずつ朝食を摂ることを習慣にしていけるといいですね。

