



わんぱく食だより

渡保育園 第1号



令和8年4月1日



ご入園・ご進級おめでとうございます

子どもたちは入園・進級と新しい環境の中での園生活がスタートしました。楽しい園生活が送れるきっかけとなるよう、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食に興味を持てるような環境づくりをしたいと思います。岩本育代調理員、浦野紀江調理員の2名で調理します。よろしくお願ひします。



3つの「グー」で生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。生活リズムをつくるための3つのグーとは、「元気に遊んだ後はお腹がグー！」「おいしいご飯を食べていつもグー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってグー！」家庭と保育園が協力して子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

いっぱい遊んで



お腹がグー



ベリーグー



おやすみグー



お誕生会の日には特別メニュー

お誕生会の日のお昼食は、主食も含めて伝統食や子どもたちに喜んでもらえるようなメニューを取り入れています。また、2歳以上の対象のお誕生児さんは、午前中の催しの後、ランチルームにて親子でクッキーづくりを行います。

クッキーはお家へのおみやげとなります。



野菜の植え付けと収穫

一年間を通して、園児がわんぱく農園にいる野菜の苗植えをし、収穫してから給食の食材等にも利用します。植える野菜は、子ども達と話し合って決めていきます。



★渡保育園の給食について

- 子どもたちの発育発達に合わせ、成長に必要な栄養量を確保できるよう目標量を設定し、それを満たす献立により給食を提供しています。
- 毎月献立と給食だよりを配布し、当日の給食の実物展示をしています。
- 自園調理で、離乳食などの個別対応や園児の体験型食育活動など細やかに対応しています。
- 味覚を育てるために、味付けはうす味にし、食材の持ち味を大切にしています。
- 幼児期は、成長が著しいため多くの栄養を必要としています。一度にたくさんの量は食べられません。そのため、間食（おやつ）で足りない栄養素を補います。保育園の給食では、10時のおやつ（3歳未満児のみ）は、牛乳（豆乳・麦茶等）と菓子や果物を中心に、3時のおやつは、牛乳（ミルク）と手作りおやつや果物を中心に提供しています。



渡保育園 食育目標

- 食べることを楽しむ
- 食を通して命の大切さを知る
- 食べることに興味を持つ
- 黙食を心がける

食育における子どもの姿（第1期4～6月）



- 【0～1歳児】** 空腹になると、泣いてミルクを求める
離乳食は、家庭との連携をとって、ひとさじから進めていく
- 【1～2歳児】** 食事前後や汚れた時は顔や手が清潔になる心地よさを感じる
- 【2～3歳児】** 当番活動を知る 嫌いなものを頑張って食べようとする
食前・食後のあいさつができるようになる
- 【3～4歳児】** 当番活動に慣れる 正しい配膳や箸、食器の持ち方が正しくできるように努力するようにする
- 【4～5歳児】** 当番が回ってくることを楽しみに待ち、様々なことに挑戦する意欲が出てくる
食前・食後のあいさつや箸・食器の正しい持ち方等を意識して食事する
- 【5～6歳児】** 興味や関心をもって食事のマナーを身につける
当番活動を意欲的に取り組む
季節の野菜に関心を持ち、楽しく食事をする

