



# 食育だより

## 保育園の食事について

- ・お米は丹波『ゆめの樹 野上野』さんが育てた「春日の庄米」を使用しています。  
→春日の庄米とは・・・山と清流に恵まれた丹波市で、昼夜の寒暖差によってひきしめられ、甘みの強い良食味のコシヒカリです。農薬や化学肥料の使用回数を通常栽培の50%以下に抑えています。
- ・季節の旬の食材を積極的に取り入れています。
- ・午後のおやつは手作りを心掛けています。
- ・安心安全な給食を提供するため、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。
- ・4・5月の献立は、『2週間献立』にしています。  
→4・5月は、2週間のサイクルで、「おいしかったから、また食べたい」という期待や「苦手で食べられなかったけど、今度は食べられたよ」という挑戦する気持ちを育みながら食育目標“食べたいもの、好きなものが増える子ども”を目指していきたいと思います。
- ・4月はアレルギー食材を少なく和食のメニューを多くしています。
- ・毎日、給食のサンプルを展示していますので、是非ご覧ください。



## 1. みんなで楽しく食べよう

近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人食事をする「孤食」や、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

※みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」といいます

### 共食をするとこんないいこと

共食をすることは…

- ① 自分が健康だと感じていることと関係しています
- ② 健康な食生活と関係しています
- ③ 規則正しい食生活と関係しています
- ④ 生活リズムと関係しています

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます

