



ぱくぱく

令和7年4月号
No.13



みんなで食べよう朝ごはん

新生活が始まったみなさん、朝ごはん食べていますか？
朝ごはんを毎日食べると、どんな“いいこと”があるのか紹介します。

いいこと1

栄養素、食品の摂取量が多く、バランスがよい
成長期にはやっぱり大事なんだね

いいこと2

早寝、早起きの人が多く、睡眠の質がよい
生活リズムが整いやすくなるんだね

いいこと3

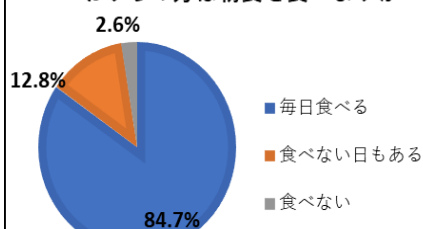
情緒が安定する、肯定する気持ちが強い
こころを育むことにもつながるんだね

いいこと4

学習時間が長い、体力測定の結果がよい
知育、体育の基礎となる食育は大切にしたい



おうちの方は朝食を食べますか



保育園食生活アンケートより

園児の約97%は毎日朝ごはんを食べて登園しているのに対し、おうちの方は約85%。誰かと一緒に食すること（共食）にも、「野菜や果物の摂取が多く、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている」「食事や間食の時間が規則正しい」など“いいこと”がたくさん。おうちの人と一緒に朝ごはんを食べよう！

参考：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～

保育園の給食

給食室では、毎日違う食材を選び、調理法を組み合わせながら、子どもたちの成長、発育、発達に合わせて調理します。

保育室では、献立名や食材名を伝えるだけでなく、五感を刺激する声かけ、興味・関心が高まる「言葉」をさりげなく伝えています。

食事は強制するものではなく、「食べたい」という食への意欲を引き出し、「楽しみ」を実感できる食事、時間を提供します。

食べたいもの・好きなものが増える子ども

保育所等における食育がめざす5つの子ども像のうちの1つです。「食べる経験」の積み重ねによって子どもは成長していきます。その成長を応援している給食室のお仕事を紹介します。

①身支度、手洗い。朝の会議は献立や調理手順、アレルギー食材を確認。



②たくさんの種類、量の食材が届く。一つずつ検品、洗浄は大きな水槽で3回洗う。

③ゆでる、煮る、揚げ、蒸すなど専用の機器で調理。

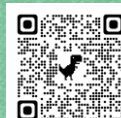


④食べる時間に合わせて仕上げ一人ずつ、食器に盛り付け。



発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト

