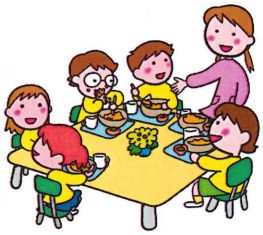
4月　食育・食事だより

令和７年４月１日
矢田野こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しいお友達や新しい場所といった環境の変化に、子ども達は胸を弾ませていることと思います。子ども達に色々な食材を知ってもらい、好きなものが増えて苦手なものが減るように、おいしい給食を作っていきます。

★矢田野こども園での食事★

☆新鮮で安全性の高い食材を利用しています。
☆できる限り家庭的な献立、素材の味を生かした調理をしています。
☆栄養バランス、質、嗜好を考慮した献立です。
☆個々の発達に合わせた食事形態で提供しています。
☆よく噛んで味わって食べることができるように、切り方や調理を工夫しています。
☆旬の食材を取り入れ、季節を感じるように配慮しています。
☆行事食や郷土料理などの伝統的な食事を取り入れ、バラエティーに富んだメニューにするよう心がけています。

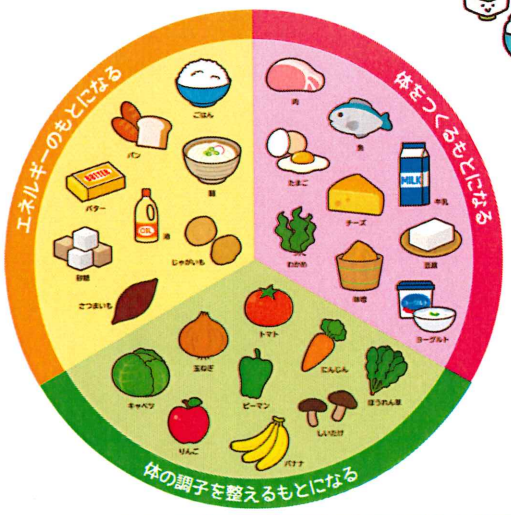


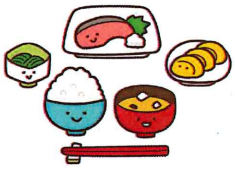
○未満児○
（ひよこ・うさぎ・あか組）
☆午前のおやつ
☆昼食
☆午後のおやつ
◎以上児◎
（もも・き・あお組）
☆昼食
☆午後のおやつ

◆ご家庭へのおねがい◆
必ず朝食を食べてから登園をしてください。
朝食を欠食すると、午前中に元気よく活動できません。また空腹状態が長く続くと、食欲が低下し食事をおいしく食べることができません。
朝食を食べることで体温が上がり、脳や身体にスイッチが入ります。
早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

3つの色の食品をそろえてバランスのいい食事！

～三食食品群～





こども園の給食には３つのグループの食べ物がはいっているのをご存じでしょうか。子どもたちには主食・主菜・副菜といった概念は難しいですよね。そこで登場するのが三食食品群です！これは食品を栄養素や働きごとに、３色に分類したものです。矢田野こども園では、あお組のお当番さんが、毎朝給食の献立を見て食材を分類してくれます！
お家でも、毎日の食事で食べ物は何色の力があるのかな？などお話してみてください♪