



令和8年度4月号
社会福祉法人 童心会

ご入園、ご進級おめでとうございます。

今年度も子どもたちの心と身体の健康を支えられるよう、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい食事づくりに取り組んでいきます。

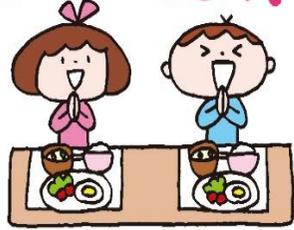
食育目標は「寝る子 遊ぶ子 食べる子元気！」をスローガンに、日々の食事を通して子どもたちの成長を応援していきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願いいたします。

食事のあいさつに込められた思い

普段、何気なく口にしている「いただきます」と「ごちそうさま」ですが、実はとても深い意味を持つ言葉です。ただの習慣として言うのではなく、その意味を知ったうえで心を込めて挨拶できると素敵ですね。

いただきます!



「いただきます」という言葉には、「あなたの命を私の命にいただきます」という感謝の気持ちが込められています。料理を作ってくれた人、食材を届けてくれる人、販売する人、流通に関わる人、そして生産者の方々など、食べ物子どもたちのもとに届くまでに関わってくださったすべての方への感謝の思いも含まれています。

ごちそうさま!



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走(ちそう)」という言葉には、もともと“馬を走らせて準備に奔走する”という意味があります。食事を用意するためにあちこち動き回り、心を込めておもてなしをしてくれた人への「ありがとう」の気持ちを表す言葉が「ごちそうさま」です。

★食事のあいさつを聞かれたときの伝え方

お子さんに「どうして食事のときにあいさつをするの？」と聞かれたときには、こんなふうに伝えてみるのはいかがでしょうか。

「このお魚やお肉、お野菜たちは、〇〇ちゃん・〇〇くんの体をつくるために命をくれたんだよ。

だから“ありがとう”の気持ちを込めて『いただきます』って言うんだよ。

そして、おいしいごはんを作ってくれた人には『ごちそうさま』って伝えるんだよ。」

食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを、子どもにもわかりやすく伝えられる言葉がけです。



めざましごはん

朝のスイッチ



朝ごはんには、1日のスタートを助ける3つのスイッチがあります

●体のスイッチ

朝起きたばかりの体は、エネルギーが足りず体温も低い状態です。

朝ごはんを食べることで、不足しているエネルギーや栄養素をしっかり補うことができます。

お昼ごはんまで元気に活動するための大切な力になります。

一度にたくさん食べられない子どもにとって、朝食はとても大切な栄養源です。

お友だちとたくさん遊べるように、朝ごはんですっきりスイッチを入れてあげましょう。

●脳のスイッチ

ご飯やパンに含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に変わり、脳のエネルギーになります。

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまったり、集中できずケガにつながったり、イライラしてしまうこともあります。

元気に遊び、学ぶためにも、脳にエネルギーを届ける朝食は欠かせません。

●おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、腸がしっかり動き始め、自然と「ウンチがしたい」という感覚が生まれます。

毎日朝食をとることで胃腸が刺激され、排便のリズムが整いやすくなります。

生活リズムをつくるうえでも、朝ごはんはとても大切な習慣です。

忙しい朝でも！毎日簡単朝ごはん★



朝ごはんの大切さは分かっているけど、忙しい時間に準備するのが大変…そんな時に手軽に朝ごはんを食べられる方法をご紹介します！

★使う食材を固定する

何の食材を使おう…と朝から悩むのも大変ですよ。考える時間を少しでも減らすための工夫として、ある程度使う食材を固定すると良いです！ご飯にもパンにも合う食材だとより考えやすいですね◎



《たんぱく源》

卵、サケフレーク、しらす、ツナ、サバ缶、かつお節、ハム、ウインナー、豆腐、納豆、ヨーグルト、チーズなど



《野菜、海藻、果物類》

ミニトマト、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、葉物類(レタス、ほうれん草など)、コーン缶、乾燥わかめ、のり、バナナ、キウイなど



★既製品、冷凍食品、作り置きを活用する

『カット野菜は体に悪そうだからちょっと…』『レトルト食品って使ってもいいですか?』と聞かれることがありますが、何の問題もありません！

野菜を摂りたいけど生の野菜を用意できない…なんて時はカット野菜にドレッシングかける、冷凍野菜をレンチンするだけでもOKです！うまく活用して少しでも負担を減らせるようにしてくださいね。

△ただし、これはどの食材にも言えることですが、食べすぎ摂りすぎには注意しましょう△