

食育だより

陽射しが暖かく感じられる季節です。

いよいよ卒園の季節がやってまいりました。
ご卒園児ならびに保護者の皆様に心からお祝い申し上げます。

3月は今年度の締めくくり。1年間の食生活を振り返ってみましょう！！



楽しい食生活

楽しい食事から育つもの..

子ども達は、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。①幼児期からの食事体験 ②家族そろっての楽しい食事 ③規則的な生活リズムの確立 ④快眠・快便・自立生活



3日3日 桃の節句 ひな祭り

3月3日のひな祭りは、正しくは上巳（じょうし、じょうみ）の節句といい、3月の初めの巳の日という意味ですが、のち3日に定まりました。ちょうど桃の季節なので、今では桃の節句という美しい名で親しまれています。

ひな人形には、生まれた子どもが健やかで優しい女性に育つようにと親の願いが込められています。ひな人形をその子の形代と考えて、どうぞ災いがふいかりませんように、また、人生の幸福を得られますようにという、思いを込めて飾ります。



食生活をチェックしてみよう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張ってみよう！



♪学園人気メニュー♪

1位・カレーライス

やっぱりカレーライスが一番人気♪おかわりの行列が出来ます☆

2位・鶏そぼろ丼

甘辛いそぼろと卵の相性抜群☆

3位・から揚げ

手作りのから揚げはわかめご飯とよく合い、両方おかわりにくる子が多いです。

