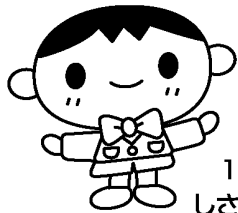
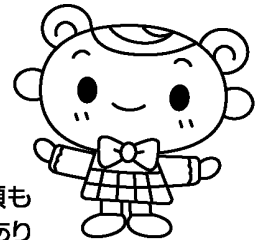


3月の食育だより

2021年 2月 25日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



1年も終わりに近づき...

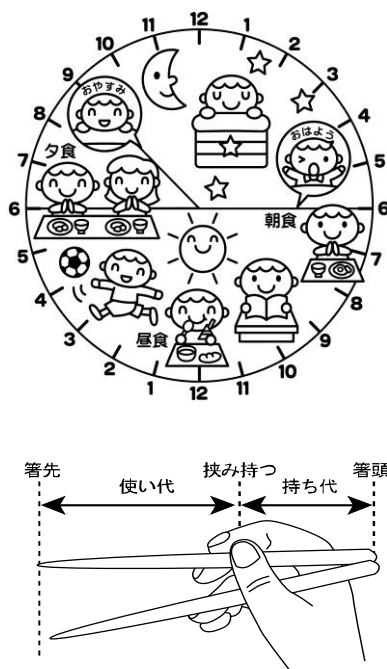


1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



この1年の食生活をふりかえってみましょう！

(お子様の発達年齢に応じてみてください)



①食事前はお腹がすいていますか？

毎日、決まった時間に食事をするにより、脳がそれを覚え、食事のリズムを形成します。そしてそれは、さらに、生きることに大切な生活のリズムの育成にも関わってきます。よく眠り、よく動くことにより、お腹を空かせられるようにしましょう。

②食事を楽しんでいますか？

一人では食欲がわかなくても、「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じますね。また、みんなで食べる楽しさを体験することは、人の気持ちが良く分かるようになったり思いやりの心を育むきっかけともなります。

③朝ごはんを毎日食べていますか？

1月に行った生活リズムがんばりカードではほとんどの子が朝ごはんを食べていましたが、少しだけ食べていない日がありました。朝から赤、緑、黄、のげんキッズがそろった食事を食べる習慣をつけていきましょう。

④嫌いだった食べ物が、ひとつでも多く食べられるようになりましたか？

⑤「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができますか？

⑥はしは正しくもてますか？

⑦食事の前の手洗いはせっけんを使っていねいにできていますか？

食生活でまだできていないところを確認して、新年度に向けて準備をしておきましょう！

ひまわり1組 こども園での給食の様子を紹介します

ひまわり2組

苦手な物もありますが少しずつ食べる量が増えてきて、小学校の時間(20分)を意識して食べ終われるようになってきました。

ラーメン カレー ヒレカツ が人気でした。

たくさん食べるようになり、おかわりも完食しています。小学校に向けて時間内に食べ終わるようにしています。

カレー ラーメン ヒレカツ が人気でした。

園では食器の持ち方を意識して練習していますが違った持ち方になってしまうことがあります。ご家庭でも意識して声掛けをしてあげてください。



3月16日は年長ひまわり組の希望献立です！お楽しみに♡



16日に入れられなかった希望のメニューは
3月の献立の中に取り入れてあります♡



4本指でお皿
を作って器を
乗せ、親指で
おさえる。