3月の食育だより

平成30年2月26日
認定こども園あゆのさと
栄養士　勝又

平成２９年度も終わりに近づいてきました。４月に比べて子どもたちは、
苦手だった野菜も食べられるようになり、おかわりもたくさんするようになりました。

3月9日（金）はお別れ遠足です。
お弁当を持ってきて下さい。

お弁当のおかずメモ

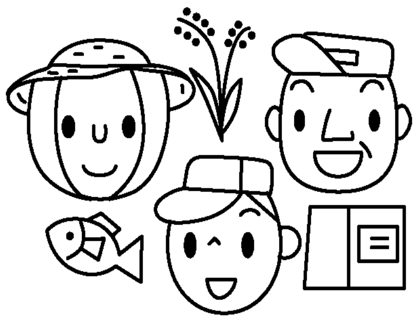
タンパク質のおかずと、野菜のおかずを両立させましょう。肉・魚・卵などのタンパク質のおかずを1品、ブロッコリー・ニンジンなどの野菜のおかずを1品の、合計2品が基本になります。栄養の不足分はおやつや夕飯で補えば良いので、栄養バランスに過敏になりすぎることはありません。

[お弁当メモ] お弁当は何色？

――――色が多いとおいしそうですね！

彩りが5色（白・赤・緑・黄・茶など）以上そろっていれば、見た目からとてもおいしそうなお弁当になります。

ごはん　リンゴ　トマト　ミカン　玉子焼き　キウイ　ハンバーグ　イチゴ　肉だんご　ニンジン　キュウリ



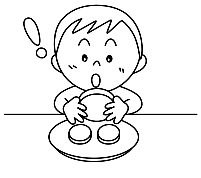
「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの人がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

「楽しく食べる子どもを育てる」

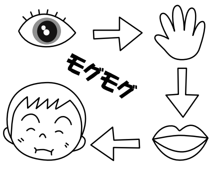
食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。
子供の頃から様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、
触ることで、食べようとする意欲が育ちます。
その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、
においや音、見た目、歯ごたえ、つまり、
五感全てで味わうことを覚えます。
こうして、味わって食べることがわかるようになります。
また、楽しく食べることは脳に刺激を与え、
食欲を増すとも言われています。

①目で食べ物を確かめる

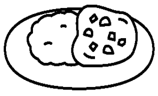


②手で食べ物のかたさや温度を確める

③目、手、口の連携で食べ物を運ぶ



④食べる意欲が高まる

3月１４日は年長ひまわり組の希望献立です！お楽しみに♡

１４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♡