

3月の食育だより

令和4年2月25日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又



一日一日、春が近づいています。ときには冬に逆もどり、ふるえあがる日もありますが、草や木は確実に春の準備を進めています。

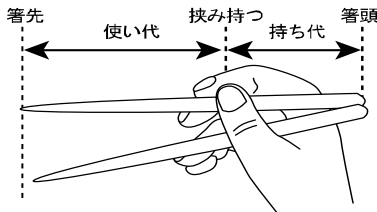
今年度も残りわずかになりましたね。子どもたちは、1年でずいぶん大きくなりました。これからもしっかり食べ、いろんな体験を重ね、すくすくと元気に育ってほしいです。

この1年の食生活をふりかえってみましょう！

(子どもの発達年齢に応じてみて下さい)



- ①食事前はお腹がすいていますか？
- ②食事を楽しんでいますか？
- ③朝ごはんを毎日食べていますか？
- 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(スプーン)は正しく持てますか？
- ⑦食事の前の手洗いはせっけんを使っていねいに行っていますか？



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！



おかず持参の日の様子



当日は好きなものが入っていたので残しても少しだけで、完食の子がほとんどでした。

おかずは肉類・卵類が多く見られ、魚を持参したのは数名でしたが、ブロッコリーやミニトマトなど色合いやバランスを意識して入れて下さる家庭が多く見られました。

行事以外での持参は今年が初めての取り組みでしたが、ご家庭に協力して頂き、いつもと違った、楽しそうな子どもたちの様子も見ることができました。

今回の取り組みを生かして、次年度への取り組みに繋げていきたいと思っております。

お忙しい中ご協力ありがとうございました。



“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われていいます。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

3月3日、ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る行事です。春を無事に迎えられたことを喜び、これからも元気に過ごせるようにと願う日でもあります。



3月15日は年長ひまわり組の希望献立です！お楽しみに♡

15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♡

