



3月の食育だより



2023年 2月 24日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又

やわらかな日差しに春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。

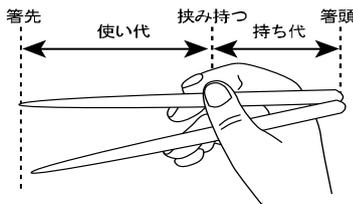
食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。

この1年の食生活をふりかえってみましょう！



- ①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるようになりましたか？
- ②嫌いだっただ食べ物が、ひとつでも多く食べられるようになりましたか？
- ③はし(スプーン)は正しく持てるようになりましたか？
- ④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？
- ⑤朝ごはんを食べてから登園できましたか？
- ⑥家族で食卓を囲んで楽しく食べていますか？

(子どもの発達年齢に応じてみて下さい)



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！



お弁当を作るときお願い

3月2日(木)はお弁当の日です。
お弁当を作るときはお子さんの咀嚼力に合わせた大きさと柔らかさでお願いします。

- ①球体の物は切って入れましょう。
ミニトマト、うずらの卵、いちご等球体の物はのどに詰まらせると窒息の危険があります。
半分又は4等分に切って入れましょう。
- ②ピックやつまようじは危険です。
持って食べやすく、彩りよく可愛いキャラクターのピックがありますが、危険が伴ってしまいます。
入れる時はお子さんにピックを噛まない・食べた後のピックで遊ばない等、危険防止の声掛けをお願いします。

お弁当を楽しく食べるためにも危険防止のご協力をお願いします。





“ひしもち” のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

給食では三色ゼリーを提供します





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♡

