

食育だより 3月号

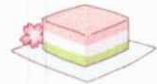


まだまだ寒い日は続き、春の訪れが待ち遠しいですね♪
今年度も残り1か月となり、心身共に大きく成長したこども達も進級・卒園を迎えます。
お友達と一緒に過ごす日々は残りわずかですが、今まで以上に楽しく食べる時間を大切にし、
最後まで楽しい保育園生活を送ってほしいと思います！！



ひなまつりに食べるものの意味とは...

- ・ひしもち…赤、白、緑の3色のお餅にそれぞれ意味があります。
赤：桜の開花、魔よけ、解毒
白：雪解け、子孫繁栄、長寿
緑：芽吹き、洗浄、魔よけ という意味があります。



- ・ちらし寿司…えび、れんこん、豆をちらして食べます。
えび：腰が曲がるまで長く生きる
れんこん：遙か先まで見通しが利く
豆：マメに働いて仕事がうまくいく



- ・はまぐりのお吸い物
二枚貝のはまぐりは、一度外すと別の貝殻と合わせられないことから
「愛する人と一生仲の良い夫婦生活が送れるように」
という意味が込められています。

楽しい食事の時間を作りましょう



「今日はこれ食べない！」昨日まで食べていたのに食べなくなってしまった、
こんな経験ありませんか？
お腹が空いていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきたなど、理由は様々
です。食にも個性があるので、一人ひとり食べる量が違います。
あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味付けやかたさを変えるなど工夫して
みましょう。
離乳食期も、遊び食べや食べるのに時間がかかるという悩みがあると思います。
遊び始めたなら食事を終わりにする、20分で切り上げるなど、ルールを決めて進めましょう。

どの月齢においても、楽しい食事の時間が作れるように声かけをすることも有効になります。
お互いに無理のないよう、食事を楽しみましょう♪

一年間、みんながおいしそうに給食を食べる笑顔がみられて
よかったです。みんな、ありがとう♡
苦手なものや食べられない味にチャレンジしたり、
スプーンやお箸の持ち方をがんばったり、
畑の野菜をみんなで収穫したり、
食事の中で、成長できたこともたくさんあったと思います。
これからもよく食べて、元気な身体を作りましょう♪

