

3月 食育だより

【今月のテーマ】 大きくなったからだ

【食育目標】 成長した自分に自信を持ち、みんなで食事を楽しむ

寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。3月は、一年間の締めくくりの月です。進学・進級と新しい生活に備え、子どもたちの心と身体の成長を家族みんなで話しましょう。

★1年間を振り返ってみましょう！

この一年振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。



<p><input type="checkbox"/> 食事の前には、手洗いができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 好きな食べ物が増えた</p> 
<p><input type="checkbox"/> よく噛んで食べた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けのお手伝いができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> お友達や先生・家族で、楽しく食べることができた</p> 

3月3日（火） ひなまつり

『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひしもち、ひなあられ、白酒などを供えます。



ひしもち：花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表しているといわれています。

ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季を表しているといわれています。



一年をとおして健康で過ごせるようにという願いが込められています。

～1年を振り返って～

1年間食育だよりを通して、いろいろな食に関する情報を発信してまいりました。

子ども達にとって、よい食習慣は一生の宝です。

幼い頃から、家庭や保育所などあらゆる場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」を培います。

これからも安全でおいしい手作りの給食を通して、子ども達への健やかな育ちを応援していきます。ありがとうございました。