



楽しく食べる子どもに

厳しい寒さが少しずつ和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も身体も大きく成長した子どもたちは、まもなく卒園、進級を迎えます。今年度もあとわずか。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に楽しく過ごしましょう。



楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスのよい食事を心がけ、生き生きと暮らす土台をつくっていきましょう。

【食育の目標】

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



(厚生労働省 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針)



おいしい行事



じょうし
上巳の節句



3月3日の上巳の節句は、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）と、各色に願いが込められています。



食育クイズ



いちごのつぶつぶは何でしょうか？

- ① 種
- ② 茎
- ③ 果実



A ③ 果実

いちごのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。

