

食育だより

令和5年3月
太田東保育園

一段と暖かくなり、過ごしやすくなってきました。桜のピンクと菜の花の黄色が色鮮やかに咲き、春の訪れを感じます。あっという間の一年でしたが、子どもたちはすくすくと成長し、いろいろなことができるようになりました。

☆どんなことができるようになったかな？

- ①毎日朝ごはんを食べた
- ②「いただきます」「ごちそうさま」がしっかりできた
- ③1日3食しっかり食べた
- ④栄養（4色）のバランス良く食べた
- ⑤よく噛んで食べた
- ⑥苦手なものにも挑戦できた
- ⑦食べられる物が増えた
- ⑧みんなで仲良く楽しく食べた



さあ、いくつできたかな？

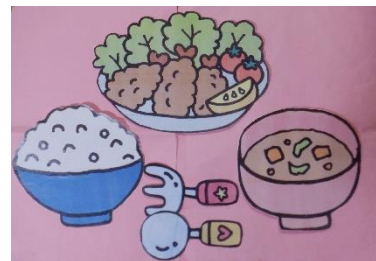
この一年間でいろんなことが出来るようになった子どもたち。

毎日の食事が食育となり、身体だけでなく精神面でも大きく成長して初めて食べるものや苦手なものにも食べてみようとして挑戦する姿勢はとてもすごいことだと思います。これからも少しずつ、ゆっくりと好きな食べ物が増えてくれるよう、たくさんの食経験の機会を作りたいと思います。

食育の日

今月の食育の日は食器の並べ方の復習をしてみました。年度初めころに一度お話した食器の並べ方。毎日の給食を通して覚えられたかな？

ピンクのおぼんに見立てた画用紙にごはん、みそ汁、おかず、スプーン、フォーク、箸を配置していきます。年少さんは8割くらいの子が覚えていました。年中さんになるとほぼ正解！年長さんはしっかり覚えていました。



一年間たくさんのお話をしました。食材や行事食、食べたものが身体にどんな風に作用するかなど難しいお話もありました。どの話も子どもたちはよく聞いてくれました。ぜひ、ご家庭で子どもが興味を持った時は食育のチャンスです。些細なことでも子どもたちにとっては初めてのことがたくさん！楽しい体験をさせてあげてください。