

# 食育だより

城保育園 3月

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で沢山の事が自分で出来るようになった子どもたち。卒園・進級を控え表情は自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間に身長や体重はどのくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもと共に振り返ってみましょう。



## 楽しく食べる子どもに



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

おなかですく時間をつくることで、食事を美味しく感じ、自然と食べる量も増えていきます

☆目標の中から1つでも達成できる、興味を持てるようにしましょう



(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～より)



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

