



食育だより

令和4年3月号
はごろも保育園



もうすぐ卒園・進級！！



1年も終わりに近づきました。子ども達は1年間の様々な行事や活動を通して、心も身体も大きくなり、給食も食べる量が増え、友達と楽しく食事をしています。締めくくりの3月も十分な睡眠と栄養を心掛け、元気に新年度を迎えたいものですね。



楽しい食事で みんな笑顔

みんなで楽しく食べるために、どんなことに気をつけるといいかな？
きちんとできる項目の欄の食べ物に色をぬってみましょう！



食事の前に手をきれいに洗っているかな？



心をこめて、食事の挨拶をしているかな？



箸や食器を正しく持って食べているかな？



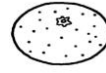
家族揃って、楽しい話をしながら食べているかな？



苦手なものも頑張って食べているかな？



ゆっくり、よく噛んで食べているかな？



食事の準備や片付けを手伝っているかな？



食事の後に歯磨きをしているかな？

ひなまつりのちらし寿司

ひなまつりのお祝いには、ちらしずしを食べますが、平安時代には魚に米を詰め発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。

江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。



食育ワンポイント

マナーを守ろう

食事中はまわりの人に嫌な思いをさせないことも大切です。席を立てて歩いたり、食器の音をたてたり、クチャクチャと食べたりしないよう注意しましょう。

