



食育だより 3月



卒園式

暖かい日ざしの中に、小さな野の花を見つけられる季節となりました。この一年間で こどもたちも大きくたくましく成長しましたね。

卒園する子ども達、進級する子ども達。来年はどんな成長をしていくのでしょうか。家庭と園で「心も体も豊かな子ども達」を育てていきましょう。



楽しい食事から育つもの・・・

子どもたちには、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方が必要です。

視覚
赤・緑・黄・オレンジ・・・鮮やかな色がいっぱい！おいしそうね！

味覚
おいしい味ってどんな味？甘い、しょっぱい・・・いろんな味があるね

触覚
温かいごはん、冷たいサラダ、軟らかいお魚、硬いぎんびら・・・お口の中で楽しみな～。

聴覚
どんな音するか教えて！パリパリ・しゃぎしゃぎ良い音ね。

臭覚
甘い香り、香ばしい香り・・・おいしい香りってお腹がグーって鳴るね。

ジュウジュウ

包丁 とんとん

楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。

食べる意欲・・・生きる意欲

楽しくおいしい食事は、健全な体を作るだけでなく、心や社会性を養います。



1年間を振り返ってみましょう



• 朝ごはんを毎日食べましたか！

早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう



• 食事の前に手を洗いましたか！

正しい手洗いは健康に大切です



• よく噛んで味わって食べましたか！

よく噛むと脳に刺激がいき、脳が活性化します



• 好きな食べものが増えましたか！

いろいろな食べ物を体験させましょう



• お箸をじょうずに持てるようになりましたか！

毎日の食事でおうちの人がお手本になりましょう



• 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか！

食べ物やいろいろな人に感謝の気持ちを持って

いただきます

みなさんは全部できていますか？

なるべく実行できるようにしましょう！！

