



# 食育だより 3月



暖かい日ざしの中に、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。卒園するこどもたち、進級するこどもたち。これからはますます元気に成長していけるように見守りましょう！

## 1年間をふりかえってみましょう！

### ☑朝ごはんを毎日食べましたか？

…早寝早起きをしてご飯を食べましょう！

### ☑食事の前に手を洗いましたか？

…正しい手洗いを身に付けましょう！

### ☑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？

…感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう！



## 楽しい食事から育つもの・・・

こどもたちには、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。

赤・緑・黄・オレンジ・・・  
鮮やかな色がいっぱい！  
おいしそうね！

視覚

おいしい味ってどんな  
味？甘い、しょっぱ  
い・・・いろいろな味がある  
ね

味覚

温かいごはん、冷たいサ  
ラダ、軟らかいお魚、硬  
きんぴら・・・お口の中で  
楽しみな～。

触覚

どんな音するか  
教えて！  
バリバリ・しゃぎしゃぎ良  
い音ね。

聴覚

甘い香り、香ばしい香  
り・・・おいしい香りってお  
腹がグーで鳴るね。

臭覚



ジュウジュウ



包丁  
とんとん

## ひなまつりには「はまぐり」

ひなまつりといえば **はまぐり** のうしお汁。どうして「**はまぐり**なの？」  
って思ったことありませんか？**はまぐり** は、模様も形もぴったり合う2枚  
の貝がらを持っています。（食べ終わったら見てみましょう！）

女の子が夫と2人ぴったり合って、幸せな結婚ができますようにという思  
いをこめて **はまぐり** を食べるのです。何より、**貧血予防の鉄・カルシウ  
ム、血をサラサラにするタウリン、肌・つめ・髪の毛をきれいにするビタミ  
ンB2**など、食べてほしい栄養もいっぱい！ 昔の人が、栄養的にすぐれた  
食べものを自然に食べられるようにと考えた知恵なのです！

### 食べることの意味

“食べること”は人が生きる基本です。人は成長するため、元気に動くため、病氣  
に負けないからだをつくるために、いろいろなものを食べます。

小さい頃から多様な食材を食べることで、色々な味を覚え味覚が発達します。好  
きな食べものがたくさんあるこどもに育てることは、大きくなったとき、自分のからだ  
を考え、バランスの良い食生活を営むことができるようになるはずです。

また、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、心や社会性も養い  
ます。家族で食卓を囲み、楽しくて温かい安心する時間を大切に。  
こどもたちが元気に育っていきますように。

