



# 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。これからも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す！

「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！

## 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！

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



## 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、病気には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ります。

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。

